تصویر ابو عبد الرحمن الكردي

آب درمانی

روش درمانی ساده برای بیماری های شایع

کلارنس دیل

مترجم :

زهیر باقری

آب درمانی

نویسنده :

کلارنس دیل

چارلز توماس

مترجم:

زهیرباقری

دیل کلارنس ،

آب درمانی ، مولف: کلارنس دیل ، چارلزتوماس.ترجم: محمد زهیر باقری ،

تهران ، کلام شیدا ۱۳۸٦

فهرست نویسی براساس فیپا

ISBN۹٦٤-٨٤٤٧-٥١-٤

Hydrotherapy: simple treatments for common ailments

الف – آب درمانی ب- انتشارات کلام شیدا ج – عنوان

RM ۸۱۱/د۲آ۲ ٦١٥/٨٥٣

کتابخانه ملی ایران ٨٦-١٠٣٢١٦٣م

آب درمانی

نویسنده : کلارنس دیل – چارلز توماس

مترجم: زهیر باقری

صفحه آرائی : مهدی شیروانی

شمارگان : ۲۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ : اول - تهران ۱۳۸۶

قیمت : ۱۸۰۰ تومان

ناشر: انتشارات کلام شیدا

۷۷۷۱۹۸۲۸ - ۷۷۷۰۲۹۷۴ -۷۷۷۱۰۵۷۵

فهرست

مقدمه.. ۷

درمان ۱: حمام گرم پا........................ ۱۴

درمان ۲: کمپرس آب گرم.................. ۱۹

درمان ۳: مالش با دستکش سرد..... ۳۰

درمان ۴: کمپرس سرد................... ۳۵

درمان ۵: حمام بخار روسی............. ۳۹

درمان ۶: حمام وان گرم.................. ۴۳

درمان ۷: حمام وان ولرم................ ۴۷

درمان ۸: حمام وان سرد................ ۵۰

دوش سرد....................................... ۵۲

درمان ۹: بسته روکش خیس.......... ۵۴

درمان ۱۰: نمک................................. ۵۹

درمان ۱۱: حمام آب موضعی........... ۶۲

درمان ۱۲: حمام پارافین.................. ۶۷

درمان ۱۳: ماساژ یخ.......................... ۷۰

درمان ۱۴: کیسه یخ........................... ۷۳

درمان ۱۵: کمپرس گرم کننده......... ۷۶

درمان ۱۶: استنشاق بخار.................. ۸۱

درمان ۱۷: مرهم زغال و سوسپانسیون ۸۶

روشهای ساده‌ی منطقی..................... ۸۹

مقدمه

برای درمان بیماری های متداول همچون سردرد، اضطراب و خواب آلودگی بهتر نیست از درمانی موثرتر استفاده کنید تا داروهایی که در بدن شما باقی می مانند؟ این کتاب به روشی ساده این درمانها را قدم به قدم توصیف می‌کند. هر چند که این روش ها ساده هستند ولی پزشک شما باید در جریان کارهایتان باشد. ابتدا بیایید بدن سالم را بررسی کنیم. تمام اعضا در هماهنگی با یکدیگر عمل می کنند و یکدیگر را حمایت می کنند. همه آنها به سلامت کلی کمک می کنند. عملکرد اعضا با توجه به نیاز ما کم و زیاد می شود. بنابراین با عمل تنفس شش ها انرژی را از محیط اطراف گرفته و آن را در خون پخش می‌کنند. هنگامی که فعالیت ما بیشتر باشد از آنجایی که نیاز به اکسیژن افزایش

می یابد تنفس ما سریع تر می شود. قلب، خونی را که از شش ها اکسیژن گرفته را از طریق رگها به تمام اعضا منتقل می کند. اگر فعالیت ما بیشتر شود قلب نیز سریع تر خون را به گردش در می آورد. جریان خونی که از معده و روده می گذرد مواد غذایی حاصل از غذاهای هضم شده را جذب می کند. این مواد غذایی مانند اکسیژن به تمام اعضا می رسند. اکسیژن و مواد غذایی توسط اعضا و سلولهای زنده مصرف می شوند. این فرآیند منجر به تولید فضولات می‌شود. این فضولات توسط خون به کلیه ها می روند و از آنجا وارد ادرار می شوند. علاوه بر این دی اکسید کربن تولید شده از سوخت و ساز بدن ما به شش باز گردانده می شود و از آنجا به هوای اطراف. مغز ما یکی از اعضایی است که خون نیازهای آن را تامین می کند. در واقع مهم ترین عنصر بدن ماست. مرکز کنترل تمام بدن است. با فرستادن «پیام هایی» از طریق نخاع و اعصاب با تمام قسمت ها ارتباط برقرار می کند و از تمام اعضا اطلاعات می گیرد. با دنیای بیرون از طریق چشم، گوش، دماغ، دهان و عضلات ارتباط برقرار می کند. ما با مغز فکر می‌کنیم به خاطر مغزمان است که من و شما دارای شخصیت های انفرادی خود هستیم، یاد می گیریم و شخصیت خود را گسترش می دهیم. این انسان با این طراحی خارق العاده چگونه به وجود آمده است؟ با تکامل؟ نه! خداوند انسان را خلق کرده است. به گونه ای طراحی شده است که می تواند همنوع خود را نسل به نسل تولید کند، از زمان انسان های نخستین تا به امروز. بعد از این همه گناه و بیماری هنوز هم می توانیم کار خارق العاده خداوند را در خود ببینیم. همانطور که گفته شد تمام اعضا در هماهنگی با یکدیگر کار می کنند و یکدیگر را حمایت می‌کنند؛ اگر یکی از اعضا بیمار یا آسیب دیده شود تمام اعضای دیگر رنج خواهند برد و تمام بدن بیمار خواهد شد. ما نمی توانیم بدون هیچ یک از اعضا

ذیل زندگی کنیم: قلب ، شش ها، کبد، پانکراس، کلیه ها، معده و روده، مغز و سیستم عصبی. علاوه بر این ما بدون عضلات نمی توانیم صحبت کنیم یا حرکت کنیم. کوچکترین و اساسی ترین عنصر تمام اعضا، سلول است. سلول آن قدر کوچک است که آن را بدون میکروسکوپ نمی توان دید. هر یک عملکرد خاصی دارد. ولی همه ی آنها چند خصیصه مشترک دارند.

۱) همه آنها از سلولهایی که در گذشته زنده بوده اند به وجود آمده اند.

۲) همه آنها برای سوخت غذا از اکسیژن استفاده می کنند.

۳) آنها فضولاتی مانند دی اکسید کربن تولید می کنند.

۴) همه آنها برای زنده ماندن به آب نیاز دارند.

۵) آنها رشد می کنند و خود را ترمیم می کنند.

۶) (به جز چند مورد استثناء) آنها سلولهای بیشتری را تولید می کنند.

۷) همه آنها نهایتاً می میرند.

۸) همه آنها ساختاری ویژه دارند و بعضی ساختارهای فوق العاده پیچیده‌ای دارند.

۹) آنها واقعاً کارخانه های شیمیایی هستند.

۱۰) همه سلولهای بدن من دارای نقشی هستند که با تمام سلولهای بدن شما متفاوت است. این نقش مرتبط به ژن هایی است که ما از والدین خود به ارث می بریم. تخمک مادر با اسپرم پدر در می آمیزد تا سلول اصلی شخص شکل بگیرد. این سلول اصلی تمام اطلاعات لازم برای ساختن بدن من را در بر دارد؛ برای شکل بخشیدن به تمام قسمت ها، تولید رنگ موی من و غیره... هر یک از بیشمار سلول در بدن من تمام ویژگی را دارا می باشند. حال سلولها برای عملکردی خاص دسته بندی شده اند و بنابراین می توانند کارآمد تر باشند.

بنابراین گروه کوچکی از سلولها می توانند تشکیل یک غده را بدهند. یک گروه بزرگتر می توانند تشکیل یک عضو مانند قلب را بدهند. ما می توانیم به یک سلولی مانند یک شخص در یک جمعیت نگاه کنیم؛ به یک غده به چشم خانواده‌ای متشکل از این افراد و به اعضا به چشم انجمنی از این خانواده ها و به بدن به چشم یک شهر نگاه کنیم. همانطور که یک شهر از خدمات و حمایت‌هایی از قبیل خطوط لوله کشی آب، سیستم فاضلاب، جاده، تلفن، بانک، مغازه و غیره برخوردار است بدن نیز نیاز به سیستم های حمایتی خود دارد. که شامل سیستم هاضمه برای غذا، سیستم تنفس برای اکسیژن، سیستم دفع برای استخراج ضایعات و سیستم عصبی برای کنترل می شود، همانطور که قبلاً گفته شد سیستم عصبی که مرکز آن مغز است، من و شما را می سازد. مغز نیاز به حمایت تمام سیستم ها دارد. عملکردهای مغز از قبیل توانایی فکر کردن، خرد ورزی و زندگی خوب داشتن وابسته است به عملکرد صحیح تمام سیستم‌ها. مراقبت از این سیستم های حمایتی بدن من چه مقدار حائز اهمیت است؟ من نه تنها باید عادت های سلامت را در خود افزایش داده بلکه هر قالب ذهنی نیز می‌تواند به شدت عملکرد اعضا را تحت تاثیر قرار دهد. یک قلب شاد مانند مسکن آرام بخش است؛ ولی یک روح خسته آرامش را از انسان می گیرد.

به رقم بیماریها، سموم و مسمومیت ها و تغییرات در آب و هوای محیط اطراف بدن ما به گونه ای ساخته شده است که از ما به روش های قابل توجه محافظت می کند. تمام سلولها و اعضای بدن ما توسط مایع حیات بخشی احاطه شده است که شامل میزان و نوع مناسب مواد شیمیایی می باشد. به عنوان مثال:

۱) فرض کنید یک ویروس متداول سرماخوردگی وارد بدن ما شود. معمولاً ما گلو درد می گیریم و احساس ناراحتی می کنیم. این شاهدی است بر اینکه در

بدن ما جنگی در حال وقوع است. با افزایش دمای بدن تمام اعمال شیمیایی افزایش می یابند و موثرتر می شوند. در همان حال فرآیند زندگی نیز افزایش می یابد. بنابراین توانایی گلبول های سفید برای حمله به ویروس ها و از بین بردن آنها افزایش می یابد. بدن عکس العمل نشان داده و بیماری برطرف می‌شود.

۲) فرض کنید من به پای خود ضربه بزنم. پای من ممکن است گرم شود. این عکس العملی برای بهبود یافتن پای من است. (با افزایش دمای پا)

۳) اگر من در زمستان به بیرون از خانه بروم احساس سرما می کنم و بدنم شروع به لرزیدن می کند. این یک عکس العمل است. خون کمتری به سطح زیر پوست من می رود و بنابراین گرمای درون بدن من ذخیره می شود. همچنین با لرزیدن گرمای بیشتری در عضلات ایجاد می شود.

این سه مثال نشان می دهند که چگونه ممکن است بدن در شرایطی این چنین واکنش نشان دهند.

به خاطر این عکس العمل:

۱) دمای بدن در حدود ۳۷ درجه باقی می ماند. حتی در هوای سرد.

۲) میزان اکسیژن و دی اکسید کربن در خون متناسب باقی می مانند حتی در هنگام خواب یا ورزش.

۳) قند خون در محدوده ای ثابت باقی می ماند حتی بعد از خوردن یک غذای سنگین.

۴) فشار خون در محدوده ای نسبتاً ثابت باقی می‌ماند حتی اگر خیلی عصبانی شوید.

۵) یک زخم بروی بدن به گونه ای بهبود می یابد که بعد از یک ماه تنها اثری

از آن باقی می ماند.

عملکردهای اینچنین بیشتری وجود دارند. شما ممکن است آزمایش خون داده باشید. در آن آزمایش بیش از بیست قسمت مورد آزمایش قرار می گیرد. تمام آنها معمولاً در محدوده ای ثبت قرار می گیرند. اگر بیشتر یا کمتر از محدوده مورد نظر باشد به معنای بیمار بودن شماست. بدن به گونه ای واکنش نشان می دهد تا این محدوده های معمولی را حفظ کند. ناتوانی در عکس العمل نشان دادن ممکن است به معنای بیماری و یا حتی مرگ باشد.

توانایی عکس العمل نشان دادن بدن را می توان با آب درمانی بهبود بخشید. با توصیف درمانهای مختلف عکس العمل‌های مربوط را نیز خاطر نشان خواهیم کرد.

تاثیر دیگری از درمان آب سرد و گرم نیز وجود دارد که باید به آن پی برد. این اصل شامل تمام موجودات زنده و واکنش های شیمیایی می شود.

به نکات زیر توجه کنید.

۱) مارمولک «خون سرد» هنگامی که هوا سرد است به آرامی حرکت می‌کند؛ و هنگامی که هوا گرم است به تندی حرکت می کند.

۲) ما برای جلوگیری از خراب شدن غذا آن را در یخچال نگهداری می کنیم.

۳) تخم مرغ را در ماشین جوجه کشی قرار می دهند تا جوجه متولد شود.

۴) ما غذا را می پزیم تا بتوانیم بهتر آن را بخوریم و هضم کنیم.

۵) یک اسکی باز هنگامی که در بهمن گیر می کند ممکن است از سرما بمیرد.

۶) چوب در یک اجاق گرم بهتر از یک اجاق سرد می سوزد.

تمام این مثال ها این اصل را که زندگی در گرما فعال تر است (تا جایی که گرما باعث آسیب نشود) را نشان می دهند. فعالیت در سرما کمتر است. در آب

درمانی نیز از این اصل استفاده می کنیم. ولی همانطور که گفته شد یک بدن از خود عکس العمل نشان می دهد تا حال عادی خود را حفظ کند. پس اگر یک حوله آب سرد را به روی پوست خود قرار دهیم پوست به سرعت سرد می شود و بدن با افزایش چرخش خون به منظور گرم کردن آن عکس العمل نشان می دهد.

با توصیف روش های درمانی متفاوت خواصی را که با عمل یا عکس العمل بدن متوجه شما می شوند را خاطر نشان می کنیم. این تاثیرات باعث می شوند تا بدن عملکرد معمول و سلامت خود را باز بیابد و حفظ کند.

درمان شماره ۱

حمام گرم پا

حمام گرم پا یکی از حمام های موضعی است که کاربرد خاصی دارد. معمولاً با درمانهای شماره ۲،۳،۵،۹،۱۰ ترکیب می شود و برای گرم کردن بیمار در هر وقت می‌توان از آن استفاده کرد.

هدف و تاثیرات:

۱) افزایش جریان خون بصورت موضعی در پاها و تمام سطح پوست با تولید مواد ضد احتقانی در اعضای درونی و مغز.

الف) از بین بردن سردرد احتقانی

ب) از بین بردن احتقان ریوی

ج) از بین بردن احتقان لگنی

۲) فراهم کردن گرمای عمومی برای بدن.

الف) آماده کردن بیمار برای کاربردهای عمومی گرما

ب) آماده کردن بیمار برای فرآیندهای نیرو بخش

ج) تعریق

د) کمک به جلوگیری یا از بین بردن سرماخوردگی

۳) ایجاد آسودگی و راحتی.

۴) درمان التهاب موضعی پاها.

۵) افزایش فعالیت گلبولهای سفید.

موارد استعمال:

۱) سردرد احتقانی.

۲) احتقان ریوی.

۳) احتقان لگنی.

۴) آماده سازی برای درمانهای دیگر.

۵) گرم کردن بدن.

۶) جلوگیری از خونریزی بینی.

۷) فراهم کردن آرامش و راحتی.

۸) سرماخوردگی.

احتیاط - موارد عدم استعمال:

۱) اختلال در گردش خون.

۲) حواس آسیب دیده.

۳) هر شرایطی که در آن گردش خون در پاها ضعیف باشد (مانند دیابت و بیماریهای عروقی).

تجهیزات:

۱) یک لگن با اندازه و عمق مناسب.

۲) دماسنج.

۳) ملحفه سفید.

۴) حوله؛ حوله تر در صورت در دسترس بودن.

۵) پلاستیک برای محافظت از تخت.

۶) پارچ برای اضافه کردن آب داغ.

درمان:

۱) بیمار می تواند بنشیند یا دراز بکشد.

۲) ملحفه را دور تا دور بدنش کاملاً بپیچد.

۳) آب ۴۰ درجه را در لگن ریخته (عمق آن به مقداری باشد که حداقل تا مچ پا و حداکثر تا زانو).

۴) به بیمار کمک کنید تا پاهایش را در لگن بگذارد. دستهایتان را در زیر پاهای او قرار داده و آنگاه وارد آب کنید تا مطمئن شوید که خیلی داغ نیست.

۵) مطمئن شوید که ملحفه لگن را نیز می پوشاند.

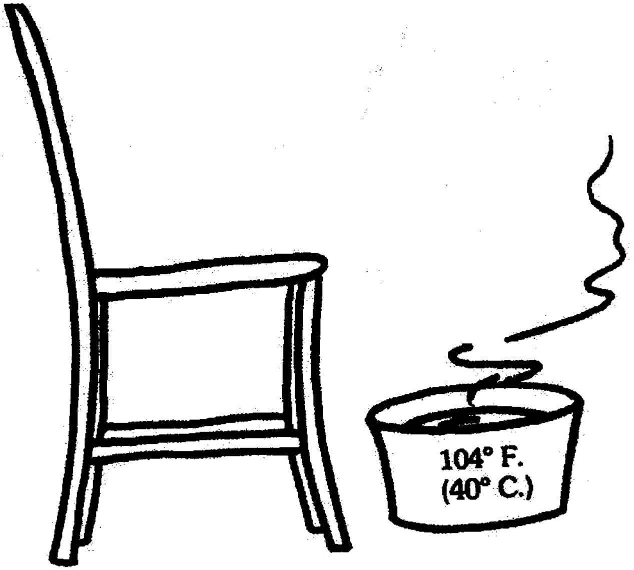
۶) ذره، ذره آب گرم اضافه کنید تا دمای آن به ۴۳/۵ درجه برسد. ولی قبل از اضافه کردن آب در هر نوبت پاهای بیمار را بیرون آورده و پس از اطمینان از اینکه دمای آن خیلی داغ نیست مجدّداً پای او را در لگن قرار دهید.

۷) این کار را ۱۰ تا ۳۰ دقیقه ادامه دهید. واکنش تعریق را چک کنید.

۸) حوله مرطوب خنک را به روی سر قرار دهید.

۹) وقتی درمان تمام شد آب سرد یا آب و یخ مخلوط شده را برروی پاها بریزید. پاها را از لگن درآورده کاملاً خشک کنید و به خوبی بپوشانید. همچنین می توانید این کار را بدون ریختن آب سرد و یا مخلوط آب و یخ نیز انجام دهید.

۱۰) اگر بیمار در حال تعریق بود بدن او را با الکل یا دیگر مواد خنک دهنده مالش دهید و سپس بدن او را کاملاً خشک کنید.



اگر درمان به صورت نشسته انجام می شود
ابتدا صندلی را با حوله بپوشانید.
با آبی در حدود ۴۰ درجه کار را شروع کنید.

آماده سازی برای حمام گرم

در نشستن به بیمار کمک کنید.
با قرار دادن دست خود زیر پای بیمار آن را آهسته وارد لگن کنید.
بیمار، صندلی و لگن را با یک ملحفه بپوشانید.

حمام گرم پا

زمان حدودی: ۱۰ تا ۳۰ دقیقه

درمان شماره ۲

کمپرس آب گرم

کمپرس آب گرم، اعمال گرما به روی پوست در هر جای بدن توسط یک بالشتک گرم شده یا حوله مرطوب گرم می‌باشد. کمپرس آب گرم معمولاً با بقیه درمان‌های لیست شده در بخش ۱ ترکیب می شود.

هدف و تاثیرات:

۱) افزایش دمای بدن.

۲) افزایش جریان گلبولهای سفید.

۳) افزایش جریان خون در زیر پوست ها، و در نتیجه از بین بردن احتناق داخلی.

۴) از بین بردن اسپازم عضلانی با افزایش چرخش خون و از بین بردن کشیدگی عضلانی.

۵) از بین بردن درد مفاصل.

۶) از بین بردن درد اعضای درونی .

۷) افزایش دفع مواد زائد با افزایش تعریق.

۸) با توجه به دما و طول درمان باعث آرامش یا تحریک می شود.

موارد استعمال:

۱) درد اعصاب و مفاصل.

۲) کشیدگی عضلانی.
۳) بی خوابی.
۴) گرم کردن بافت ها و آماده سازی برای ماساژ.
۵) احتناق ریوی حاصله از سرما خوردگی، برونشیت.
۶) اضطراب.
۷) تعریق.

موارد عدم استعمال:

۱) بی هوشی.
۲) اعضای فلج بدن.
۳) بر روی پاهای شخص دیابتی.
۴) رگهای واریسی و بیماریهای پیشرفته رگ ها در پا.
۵) مرگ زایی.
۶) خونریزی.
۷) زخم های شکم.

ملاحظات مهم:

۱) مطمئن شوید که آب در حمام گرم پا بیمار را نسوزاند. سن و توانایی بیماری را مد نظر داشته باشید.

۲) همیشه از مریض بپرسید که آیا کمپرس آب گرم او را می سوزاند یا نه. اگر خیلی داغ بود، پوست را خشک کرده و بین کمپرس آب گرم و پوست حوله‌ای را حایل کنید.

۳) از پوشیده بودن بیمار به طرز مناسب اطمینان حاصل کنید.

۴) از شرایط بیمار قبل از شروع مطلع شوید.

۵) قبل از شروع درمان اتاق را گرم نگاه دارید؛ مطمئن شوید که جریان هوا وجود ندارد.

۶) به خاطر داشته باشید که میزان دفعات و زمان این کار وابسته به تاثیرات مد نظر است.

الف) نیروی محرک: درمان کوتاه (۳-۵ دقیقه) با آب خیلی داغ و به دنبال آب سرد باشد.

ب) آرام بخش: باید طولانی (۶-۱۰) و با آب ولرم.

۷) با افراد مسن و بچه های لاغر با احتیاط بیشتری برخورد کنید.

۸) از سرد شدن پرهیز کنید.

۹) مراقب عفونت باشید.

۱۰) حوله ها را خشک نگه دارید چرا که حوله های مرطوب احتمال سوختن بیمار را افزایش می دهد.

۱۱) در جاهایی از بدن که استخوان نزدیک به سطح بدن است احتمال سوختگی بیشتر است، بنابراین برای محافظت از این قسمت ها حوله های اضافی در اختیار داشته باشید.

تجهیزات:

۱) پتو بزرگ نخی ا عدد

۲) ملحفه ا عدد

۳) متکا ا عدد

۴) دماسنج دهانی ۱عدد
۵) سطل بزرگ ۲ عدد
۶) حوله ۱۰ عدد
۷) دماسنج آب ۱ عدد
۸) دستگاه فشار خون و گوشی پزشکی (داشتن این دو الزامی نیست)
۹) حوله گرم ۵ عدد
۱۰) کتری بزرگ ۱عدد
۱۱) لگن مخلوط آب و یخ

آماده سازی کمپرس آب گرم:

۱) روش آب جوشی:

الف) یک حوله بزرگ را به صورت طولی تا جایی که ممکن است تا بزنید؛ سه چهارم آن را در آب قرار دهید و بگذارید کاملاً خیس شود.

ب) حوله را از آب بیرون بیاورید و دو طرف آن را تا حد امکان بکشید تا آب آن چلانده شود. با گرفتن یک طرف آن و رها کردن طرف دیگر بگذارید حوله کاملاً باز شود.

ج) این حوله مرطوب داغ را بروی حوله ای که روی بدن بیمار است قرار دهید.

یا می توانید

حوله های داغ را بروی پوست قرار دهید و برای جلوگیری از سوختگی آنها را جابجا کنید؛ مراقب باشید تا حوله را به سرعت بردارید اگر خیلی داغ است. حوله به سرعت سرد خواهد شد. این مهارت را تمرین کنید قبل از این که

بخواهید به روی بیمار امتحانش کنید.

د) با یک حوله خشک دیگر بپوشانید.

ه) این فرآیند را ۳ یا ۴ بار انجام دهید. در بین حوله های داغ، به سرعت سطح بدن را با پارچه ای خیس شده در مخلوط آب و یخ بمالید و به سرعت نم آن را خشک کنید. نم باعث می شود که بدن بسوزد بنابراین پوست را باید کاملاً خشک کرد.

۲) روش بخار:

الف) ۵ حوله بزرگ را خیس کرده و بچلانید.

ب) حوله ها را بروی توری یک اجاق قرار دهید.

ج) به مقدار کافی آب را درون آن اجاق قرار دهید تا به مدت ۲۰ دقیقه بجوشد، حوله نباید با آب در تماس باشد.

۳) روش مایکروفر:

الف) حوله بزرگ که در آب سرد قرار داده اید را بچلانید تا تمام آب آن خارج شود.

ب) حوله را در یک کیسه زباله قرار دهید.

ج) کیسه زباله را درون مایکروفر قرار داده و بگذارید ۴ دقیقه با درجه بالا در آن باشد.

د) به سرعت حوله را درآورده و بروی سطح بدن استفاده کنید؛ اگر خیلی داغ بود یک حوله خشک قبل از حوله داغ بروی پوست بگذارید.

درمان:

۱) دمای بدن بیمار را اندازه گیری کنید و ثبت کنید.

۲) ضربان و تنفس بیمار را اندازه بگیرید و ثبت کنید.

۳) فشار خون را نیز اندازه گیری و ثبت کنید .

۴) لباسهای بیمار را در آورده و روپوش گان به تن او بپوشانید.

۵) پتو را بروی تخت پهن کنید و بروی آن یک ملحفه بیندازید.

۶) بیمار را بروی ملحفه دراز کرده و پتو را بدور او بپیچید به طوری که فقط سر او بیرون باشد.

۷) آب درون سطل را برای حمام پا آماده کنید(۴۰ درجه) سطل را تا نیمه پر کنید. دست هایتان را زیر پاهای بیمار قرار دهید و آنها را وارد آب کنید. سطل و پاها کاملاً با ملحفه و پتو بپوشانید.

۸) یک حوله گرم زیر کمر بیمار قرار دهید.

۹) یک حوله گرم بروی سینه بیمار به مدت ۳ تا ۵ دقیقه قرار دهید. هنگامی که حوله گرم راحتی بخش می شود در آن لحظه باید حوله را عوض کنید.

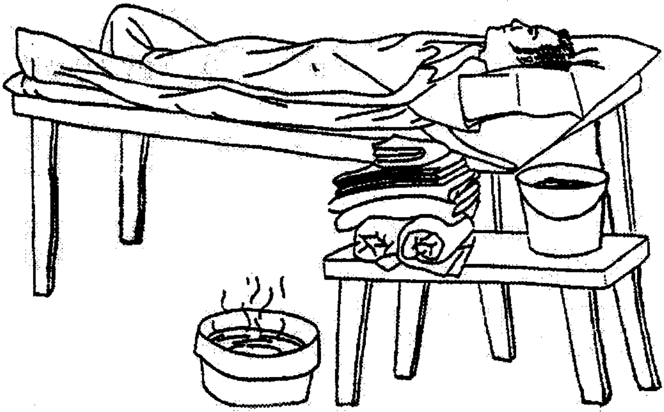
۱۰) در بین تعویض حوله ها با پارچه سرد مالش دهید.

۱۱) ۳ تا ۴ بار تعویض مطلوب است؛ پوست در آن محل قرمز خواهد شد.

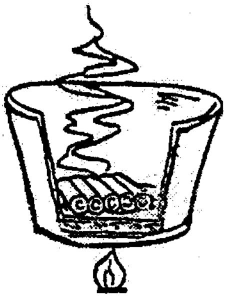
۱۲) با شستشوی پارچه سرد بیمار را خنک کنید.

۱۳) بیمار را کاملاً خشک کنید.

۱۴) بیمار را بپوشانید و بگذارید حداقل ۳۰ دقیقه استراحت کند.

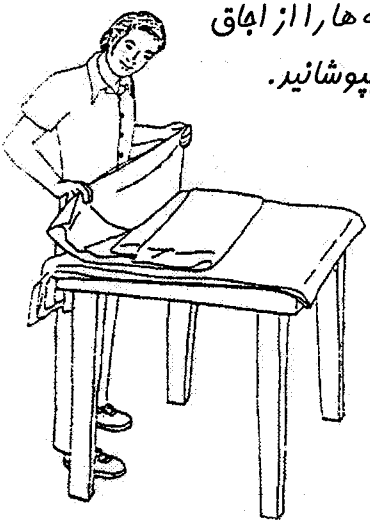


مواد لازم برای حوله گرم برای سینه و کمر حمام گرم پا، ۵ حوله گرم (۱برای کمر، ۲ برای سینه، ۲ برای اجاق)،
۳ تا ۵ ملحفه نخی، ۶ حوله، تشت مخلوط آب و یخ.

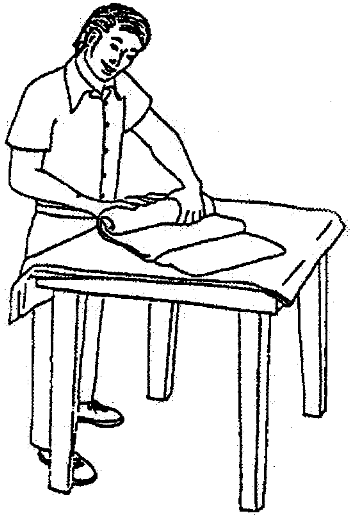


گرم کردن حوله

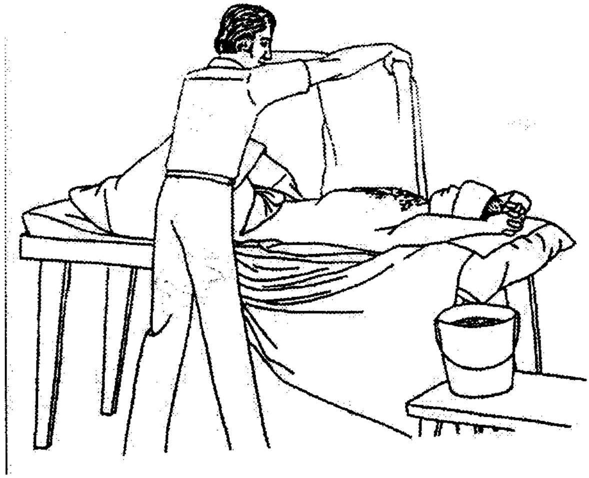
آماده سازی برای حوله گرم حوله ها را از اجاق بیرون آورده و با رو پوشی خنک بپوشانید.



حوله را در لباس نخی بپیچانید وبرای در دست گرفتن و حفظ گرما آن را لوله کنید.

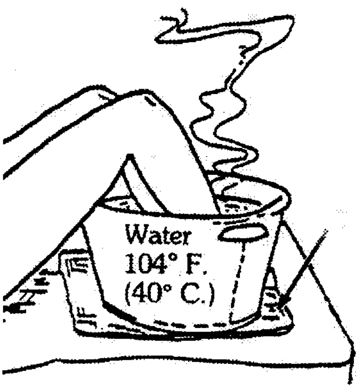


قبل از قرار دادن حوله گرم، حوله را نزدیک به پوست قرار دهید.

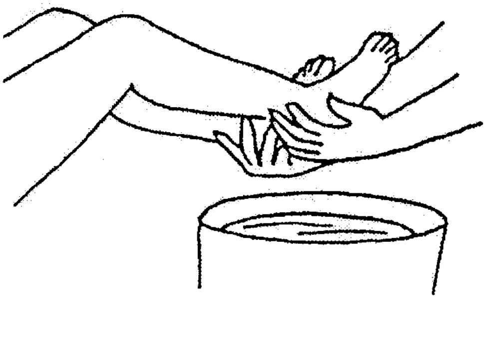


آغاز درمان حمام پا (یک حوله در زیر حمام پا قرار دهید) حوله سرد را بروی سر بیمار قرار دهید (بعد از اینکه بیمار گرم شد) دو حوله گرم بروی سینه‌هایش قرار دهید.

هنگامی که حمام گرم پا را در حالت خوابیده انجام می دهید،
ابتدا تخت را با ملحفه ضد آب بپوشانید، آنگاه
یک پتو و به روی آن یک ملحفه بگذارید.



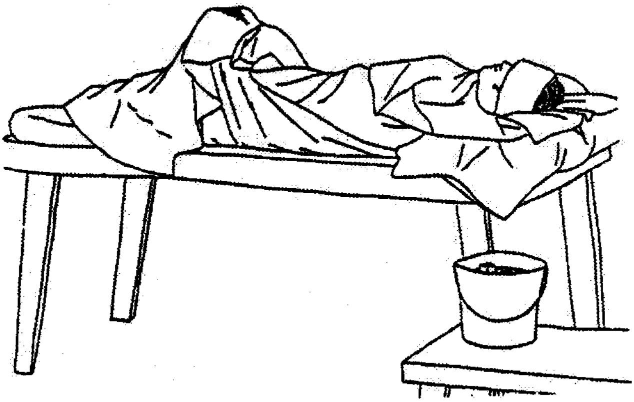
ابتدا دستهای شما (قبل از پاشنه های بیمار) وارد آب می شود.



پوشاندن بیمار

انتهای ملحفه را به زیر حمام پا قرار دهید.

بدن بیمار را کاملاً بپوشانید و مطمئن شوید که هیچ جریان هوایی نمی تواند به داخل ملحفه ها وارد شوید.



درمان شماره ۳

مالش با دستکش سرد

مالش با دستکش سرد کاربردی از آب همراه با مالش دستها، پاها و بدن با استفاده دستکش می باشد. این درمان بعد از اینکه بدن با درمانهای قبلی از قبیل حمام گرم پا و گرم شده باشد برای ایجاد تحریک عمومی به کار می رود.

هدف و تاثیرات :

۱) تحریک گردش خون زیر پوست.

۲) افزایش جریان خون.

۳) افزایش فعالیت گلبول های سفید.

۴) تحریک آهنگ اعصاب عضلانی.

۵) کاهش تب.

۶) تقویت اعصاب کنترل کننده رگها.

موارد استعمال :

۱) نقاهت بعد از تب.

۲) پر کاری تیروئید.

۳) خستگی عصبی.

۴) افزایش مقاومت عمومی بدن و مقاومت در مقابل سرما خوردگی.

۵) جریان آهسته خون.

۶) ضعف عمومی و فقدان استقامت.

موارد عدم استعمال :

۱) هنگامی که بیمار سرما خورده است.

۲) زخم پوستی در جاهایی که نیازمند درمان است.

تجهیزات:

۱) دو عدد ملحفه یا دو حوله حمام.

۲) دو عدد دستکش بلند یکسره.

۳) لگن بزرگ آب سرد (۲۱-۴ درجه).

۴) حوله های دستی.

۵) مواد برای حمام گرم پا و کمپرس آب سرد برای پیشانی.

روال کار

۱) ملاحظات مهم:

الف) از گرم بودن بیمار بخصوص پاهایش اطمینان حاصل کنید.

ب) به منظور جلوگیری از سرماخوردگی بیش از یک قسمت از بدن را در هر مرتبه در معرض هوا قرار نگیرد.

ج) زخم های پوستی را دست نخورده باقی بگذارید.

د) بیمار بعد از درمان باید گرم و خشک نگه داشته شود.

ه) موفقیت این درمان منوط به قدرت و سرعت انجام می باشد.

و) این روش بهترین شیوه برای افزایش مقاومت بدن است.

آماده سازی برای درمان:

۱) تخت را از رطوبت محافظت کنید، در صورت نیاز حوله حمام در زیر بیمار قرار دهید.

۲) درمان و هدف آن را توضیح دهید.

۳) مواد لازم را گرد آوری کنید.

۴) دمای آب ۲۱-۱۵ درجه باشد، در هر درمان دما را ۱ تا ۲ درجه کاهش دهید تا به ۴ تا ۱۰ درجه برسد.

درمان:

۱) از گرم بودن بیمار بخصوص پاهایش اطمینان حاصل کنید.

۲) در هر بار بیش از یک قسمت از بدن را در معرض هوا قرار ندهید.

۳) زخم های پوستی را دست نخورده باقی بگذارید.

۴) ابتدا از سر و پاها شروع کرده سپس به سینه و در آخر به پشت درمان را اعمال کنید.

۵) دستکش های یکسره را که در آب سرد بوده اند را به سرعت بچلانید و با قوت به مدت ۵ تا ۸ ثانیه پوست را بمالید.

۶) به سرعت با حوله خشک آن قسمت را بپوشانید و با مالش آن را خشک کنید.

۷) قسمت مورد نظر را با حوله خشک حمام بپوشانید و به قسمت بعدی بدن بپردازید.

۸) تاثیرات تقویت کننده یا تحریک کننده وابسته به موارد زیر است:

الف) دمای آب.

ب) فرو کردن مکرر دستکشها در آب (۲ تا ۴ بار).

ج) طول زمان کاربرد.

د) قوت مالش اعمال شده.

۹) از گرم و خشک بودن بیمار اطمینان حاصل کنید.

۱۰) بیمار را به نیم ساعت استراحت وادارید.

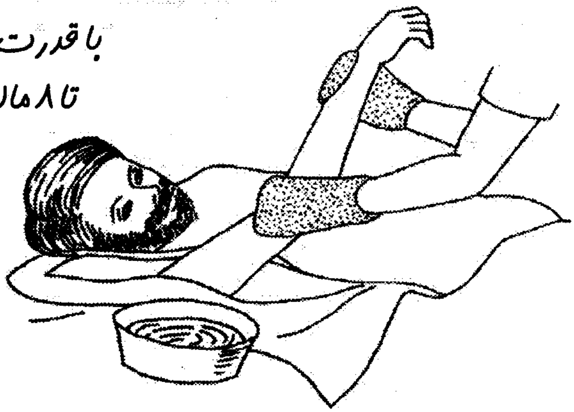
۱۱) این درمان می تواند بخشی از درمان دیگر از قبیل حمام گرم پا یا کمپرس

آب گرم باشد.

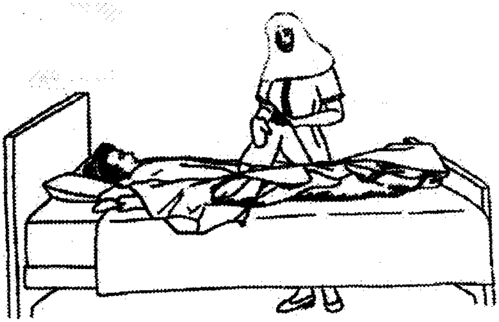
مالش با دستکش گرم

مانند مالش با دستکش سرد تنها با این تفاوت که باید آب گرم استفاده شود. میزان گرما بر حسب تحمل فرد مشخص می شود.

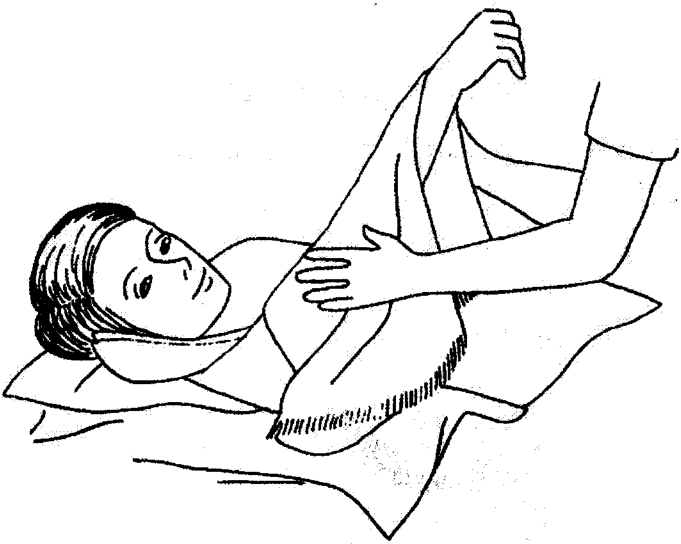
با قدرت به مدت ۵ تا ۸ مالش دهید.



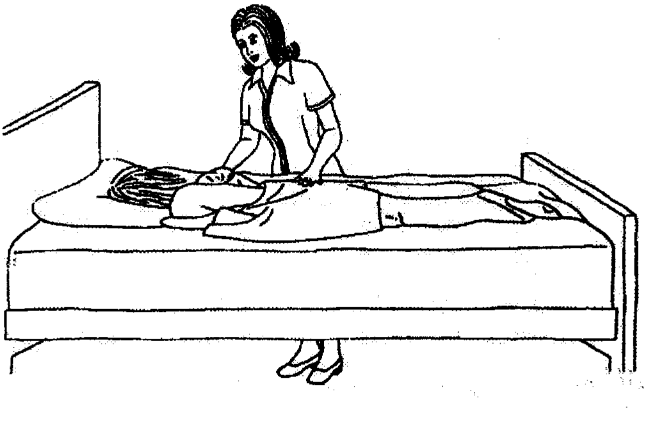
مالش با دستکش سرد



تمام قسمت های بدن به جز قسمت درحال درمان را بپوشانید.



قسمت مربوطه را با مالش خشک کنید.



درمان شماره ٤

کمپرس سرد

کمپرس سرد شامل پارچه ای می شود که در مخلوط آب و یخ چلانده می‌شود و بر روی قسمت های مختلف مانند پیشانی و روی قلب اعمال می‌شود. قبل از شروع این درمان بدن باید گرم باشد، بنابراین وقتی که به عنوان بخشی از درمان گرمایی اعمال می شود بعد از اینکه بدن گرم شد باید انجام شود.

هدف و تاثیرات:

۱) کاهش جریان خون موضعی و کلی.

۲) جلوگیری و از بین بردن احتناق.

۳) از بین بردن درد باد کرد گی.

۴) اگر بروی قلب اعمال شود: ضربان قلب را کاهش خواهد داد، نیرویش را افزایش خواهد داد و فشار خون شریانی افزایش پیدا خواهد کرد.

۵) افزایش عکس العمل های طبیعی عملکردهای گرمایی با افزایش تفاوت بین سرد و گرم مانند استفاده از کمپرس سرد و گرم بعد از یکدیگر.

موارد استعمال:

۱) ورم یا باد کرد گی، احتناق و آسیب دیدگی.

۲) ضربان بالای خون.

۳) سختی در تنفس.

۴) برای تحریک یک عکس العمل طبیعی.

۵) تب.

۶) سر درد (به همراه حمام گرم پا).

موارد عدم استعمال:

۱) دیابت.

۲) بیماری های پوستی.

۳) بیمارانی که تحمل سرما را ندارند.

۴) بیماری که سرما خورده باشد؛ صبر کنید تا تمام بدنش گرم شود.

تجهیزات:

۱) کمپرس می تواند یک حوله دستی باشد (اندازه آن بستگی به قسمتی که می خواهد مورد درمان قرار بگیرد دارد.

۲) تشت برای آب سرد یا خیلی سرد.

۳) پلاستیک یا ملحفه پلاستیک دار.

روال کار

۱) ملاحظات مهم:

الف) بعضی از بیماران نمی توانند سرما در ناحیه سینوس ها را تحمل کنند.

ب) تاثیرات واکنشی سرما را در خاطر داشته باشید.

ج) تخت را خشک نگه دارید.

د) آب سرد بروی بیمار نریزید.

ه) از سرما خوردگی بیمار جلوگیری کنید؛ مخصوصاً هنگامی که کمپرس را به محدوده ای بزرگ اعمال می کنید؛ از حمام گرم پا و دستها برای جلوگیری از سرماخوردگی استفاده کنید.

و) هیچ گاه یک کمپرس سرد را نپوشانید.

۲) آماده سازی برای درمان

الف) از راحت بودن موقعیت بیمار اطمینان حاصل کنید.

ب) دمای اتاق گرم باشد بدون جریان هوا.

ج) متکا و تخت را با پلاستیک محافظت کنید.

د) تجهیزات را گرد آوری کنید.

درمان:

۱) کمپرس را درون آب سرد گذاشته، آن را بیرون بیاورید و بچلانید به مقداری که آب از آن چکه نکند.

۲) آن را اعمال کنید و با نیرو فشار دهید؛ اگر بیمار نشسته باشد کمپرس باید به قدری بلند باشد که بتوان آن را بدور سر بیمار ببندیم. اگر خوابیده باشد تنها پیشانی بیمار کافی است.

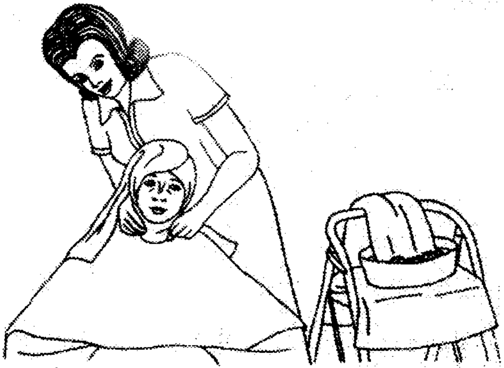
۳) هر ۱ تا ۵ دقیقه این کار را تجدید کنید؛ لگن را در کنار خود نگهداری کنید.

تکمیل درمان:

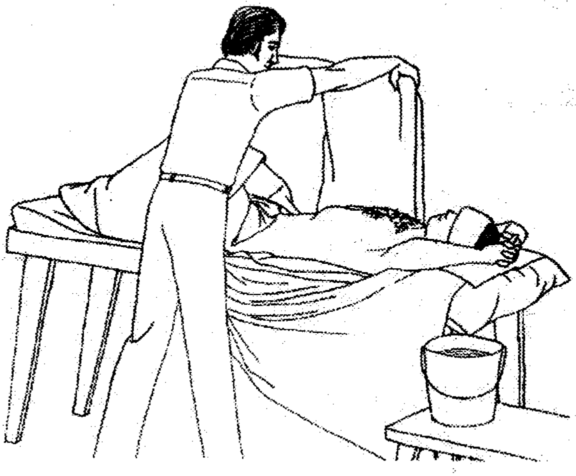
۱) کمپرس را برداشته و پوست را کاملاً خشک کنید.

۲) از خشک بودن موی سر بیمار مطمئن شوید.

۳) متکا و تخت باید باقی بمانند (در صورت خیس شدن تعویض کنید).



تنها وقتی که بدن گرم است اعمال کنید.



کمپرس سرد بروی سر بعد از اینکه بدن شروع به گرم شدن می کند اعمال می شود.

درمان شماره ۵

حمام بخار روسی

در حمام بخار روسی بدن با هوای گرم خیلی مرطوب احاطه می شود. به این خاطر بدن با گرمای موجود در اطرافش گرم تر نیز می شود چرا که گرما با تبخیر از بین نمی رود. وابسته به طول درمان دمای بدن افزایش خواهد یافت. این درمان را در حالت نشسته انجام می دهند؛ هر چند که ممکن است در حالت نشسته نیز ممکن باشد.

هدف و تاثیرات:

۱) افزایش دمای بدن.

۲) افزایش سوخت و سوز.

۳) ایجاد تعریق.

۴) ضربان را افزایش خواهد داد.

۵) فشار خون را افزایش خواهد داد.

۶) جریان خون در زیر پوست ها را افزایش خواهد داد.

۷) تعداد گلبول های سفید را در جریان خون افزایش خواهد داد.

موارد استعمال:

۱) ورم روماتیسمی مفاصل.

۲) خشکی عضلات.

۳) علائم شروع سرماخوردگی یا بیماریهای آنفولوزا گونه.

۴) آماده سازی برای درمانهای سرد.

۵) تعریق.

۶) اثر آرام بخش (۱۵ تا ۲۰ دقیقه).

موارد عدم استعمال:

۱) دیابت.

۲) بیماری دریچه قلب.

۳) ضعف.

۴) تصلب شرایین پیشرفته.

۵) فشار بالای خون.

تجهیزات:

۱) یک صندلی چوبی قدیمی.

۲) کتری و اجاق برقی.

۳) روکش پلاستیکی (پرده حمام به هم دوخته شده نیز کفایت می کند).

۴) سه عدد حوله (برای پیچیدن دور گردن، شانه ها و زانو ها برای جلوگیری از تماس مستقیم پلاستیک با پوست).

۵) تجهیزات کمپرس سرد و حمام گرم پا.

۶) کیسه یخ.

۷) ساعت مچی با ثانیه شمار.

۸) لیوان آب؛ آب شیر (نه خیلی سرد).

درمان

۱) کتری را بروی اجاق برقی در زیر صندلی گرم کنید. لوله کتری جهت مخالف بیمار باشد.

۲) بیمار را در یک ملحفه بپیچید و او را بروی صندلی بنشانید.

۳) بر روی بیمار حمام گرم پا (در حدود ۴۰ درجه) را اعمال کنید تا گرم شود، کمپرس سرد را بروی سر او اعمال کنید.

۴) ملحفه را برداشته، یک حوله بدور گردن و شانه هایش قرار دهید.

۵) یک ملحفه یا روکش پلاستیکی بدور گردن بیمار بپیچید، به طوری که بدن را از گردن به پایین (مانند یک چادر) بپوشاند.

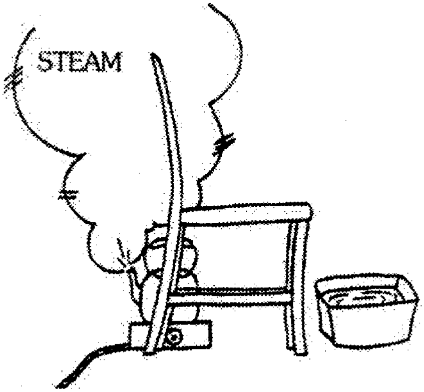
۶) ضربان را متناوباً اندازه گیری کنید. (اگر بیش از ۱۲۰ بار در دقیقه بود کیسه یخ را بروی قلب بگذارید).

۷) برای افزایش تعریق، آب گرم بنوشید.

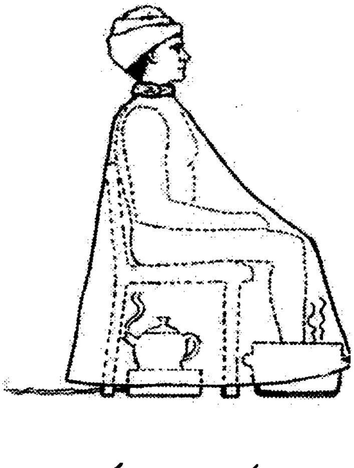
۸) مدت زمان: تاثیر نیرو بخش: ۶ دقیقه

آرامش بخش: ۱۵ تا ۲۰ دقیقه

۹) درمان را با خواباندن بیمار که گرم نگه داشته شده است برای حداقل ۳۰ دقیقه خاتمه دهید.



صندلی را با یک حوله بپوشانید. حمام گرم پا را با دمای ۴۰ درجه شروع کنید. (مراقب سیم های اجاق برقی باشید)



بعد از اینکه بیمار گرمش شد کمپرس سرد را به روی سرش اعمال کنید.

درمان شماره ٦

حمام وان گرم

در این درمان تمام بدن به جز سر وارد آب می شود. در این درمان مانند حمام روسی (به جز سر) بدن نمی تواند دمایش را با تعریق کنترل کند؛ ولی بدن گرم تر می شود چرا که در تماس مستقیم با آب است، و آب توانایی حمل و انتقال گرما را به خوبی دارا می باشد.

هدف و تاثیرات:

۱) برای افزایش جریان خون به زیر پوست.

۲) برای افزایش سوخت و ساز.

۳) برای افزایش تنفس.

۴) برای بالا بردن دمای بدن.

۵) برای از بین بردن درد، خشکی و خستگی.

۶) برای از بین بردن احتناق اعضای درونی.

موارد استعمال:

۱) چرخش ضعیف خون.

۲) درد.

۳) گرفتگی عضلات و خستگی عمومی.

۴) احتناق اعضای درونی.

موارد عدم استعمال:

۱) بیماریهای قلبی و دریچه ای قلب.

۲) دیابت.

۳) بیماری های عروقی.

۴) فشار بالای خون.

ملاحظات مهم:

۱) افراد مسن نمی توانند به خوبی این درمان را تحمل کنند.

۲) اگر بیمار دارو مصرف می کند بهتر است برای این درمان با پزشک خود مشورت کند.

۳) اگر سرگیجه یا بی حالی رخ داد همان لحظه درمان را متوقف کنید.

۴) هیچ گاه بیمار را تنها نگذارید.

تجهیزات:

۱) دماسنج حمام.

۲) ۲ الی ۳ حوله حمام و پادری حمام.

۳) تشت مخلوط آب و یخ.

۴) ۲ عدد کمپرس.

۵) کلاه شنا برای محافظت از موها.

۶) حوله تا شده به منظور نشستن بیمار بروی آن.

۷) حوله تا شده به منظور متکا برای سر.

۸) در صورت طولانی شدن: الف) کیسه یخ

ب) نوشیدنی های خنک

درمان:

۱) وان حمام را تا ۲/۳ حجم خود با آب داغ (۴۰ درجه) پر کنید.

۲) به بیمار کمک کنید تا وارد وان شود. جای او را با قرار دادن حوله به زیر

باسن و سرش راحت کنید.

۳) قسمت های بدن که بیرون مانده اند را با حوله بپوشانید یا وان را با یک روکش یا ملحفه بپوشانید.

۴) سر را با کمپرس سرد خنک نگه دارید.

۵) اولین درمان باید دمای بدن را تنها ۱/۲ درجه افزایش دهد. مدت زمان این درمان باید ۱۰ دقیقه باشد.

۶) با مدت زمان بیشتر و دمای افزایش یافته همیشه از کیسه یخ روی قلب و نوشیدنی های خنک استفاده کنید.

۷) ضربان قلب را به طور منظم چک کنید. اجازه ندهید ضربان از ۸۰ بار در دقیقه فراتر رود.

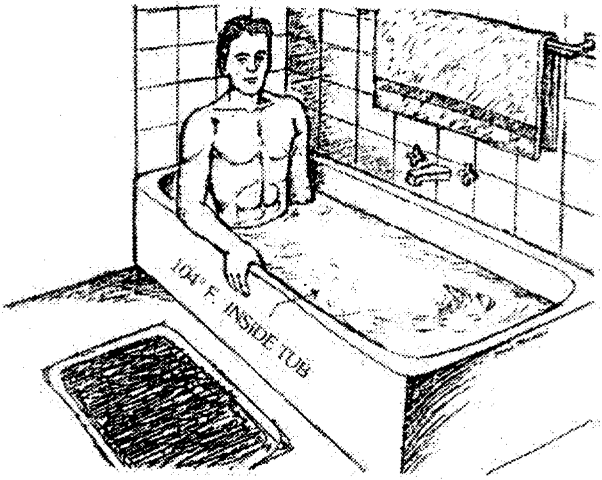
۸) در بیرون آمدن از وان به بیمار کمک کنید. آنها ممکن است دچار سرگیجه یا ضعف شده باشند.

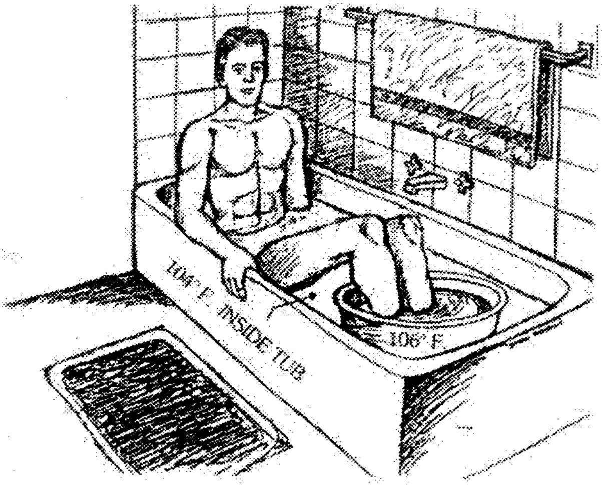
۹) بیمار را خشک کرده و گرم نگه دارید.

۱۰) بعد از درمان بیمار را به یک ساعت استراحت وا دارید و یک تخت گرم برای خواب شب او فراهم کنید.

اکثر وان ها در آمریکا طوری هستند که زانوهای شخص بیرون از آب می‌ماند. به این ترتیب قسمت بیرونی بدن با تعریق می تواند گرمای اضافی را از دست بدهد. بنابراین خطر گرما زدگی کاهش می یابد. هر چند آب گرم هایی وجود دارد که مردم می توانند کاملاً وارد آن شوند. در آن شرایط گرما زدگی خطر جدی است.

البته در این درمان به علت افزایش دمای بدن اعمال کمپرس سرد بروی سر لازم است.


104° F. INSIDE TUB


104° F. INSIDE TUB
106° F

درمان شماره ۷

حمام وان ولرم

حمام ولرم نه سرد است و نه گرم. در این حمام افزایش دمای بدن به منظور افزایش فعالیت و یا محرکی سرد برای ایجاد واکنش وجود ندارد. بنابراین تاثیری آرام کننده دارد.

هدف و تاثیرات:

۱) برای آرام کردن بدن.

۲) برای آرامش سیستم عصبی.

۳) آرامش برای بیماران قبلی و شریانی که نمی توانند درمانهای سرد و گرم را تحمل کنند.

موارد استعمال:

۱) شستشو

۲) بی خوابی

۳) خستگی عصبی

۴) اضطراب

۵) اسهال مزمن

۶) التهاب اعصاب

۷) بیماری های قلبی و شریانی که دمای سرد و گرم را نمی توانند تحمل کنند.

موارد عدم استعمال:

۱) اگزما

۲) ضعف شدید قلبی

ملاحظات مهم:

۱) دما ۳۴ تا ۳۶ درجه با توجه به شرایط بیمار، فصل سال، دمای اتاق و غیره تغییر می کند.

۲) اگر بیمار بیش از ۴ ساعت در وان باقی ماند پوست او را با لانولین بمالید.

تجهیزات:

۱) دما سنج حمام.

۲) حوله و پادری حمام در صورت تمایل.

۳) ۲ عدد روکش و کلاه شنا.

۴) حوله تا شده برای قرار دادن زیر سر بیمار.

درمان

۱) به بیمار کمک کنید وارد وان شود، حوله تا شده را زیر سر او قرار دهید.

۲) قسمت های بیرون مانده را با حوله بپوشانید یا وان را با یک روکش بپوشانید.

۳) بیمار باید آرام و آسوده دراز بکشد. در صورت نیاز، از کمپرس سرد استفاده کنید.

۴) دمای آب را ثبت نگه دارید.

۵) با بیمار باقی بمانید. صحبت نکنید، مگر در مواردی که بخواهید بیمار را ساکت کنید.

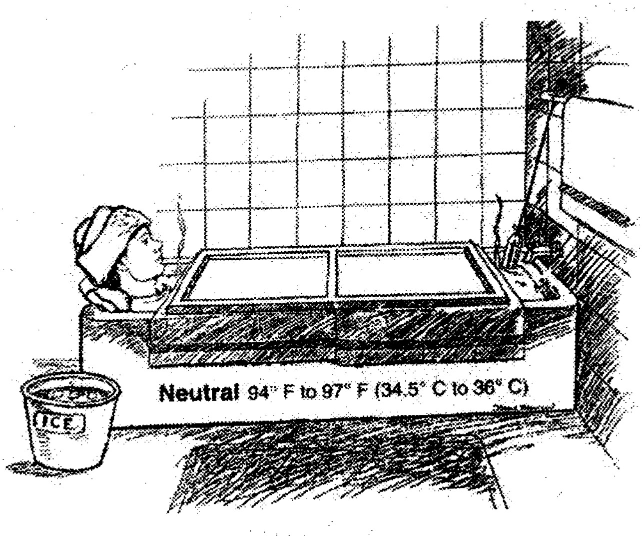
۶) مدت زمان: ۱۵ دقیقه تا ۴ ساعت.

۷) به بیمار کمک کنید تا از وان بیرون بیاید.

۸) به سرعت خشک کنید، بدون مالش های غیر ضروری.

۹) به بیمار در لباس پوشیدن کمک کنید.

۱۰) بیمار باید به مدت ۳۰ دقیقه بدون مزاحمت استراحت کند.



اگر وان برای دراز کردن پاها به اندازه کافی طویل نیست، با زانوهای خم شده نیز می توان تاثیر آرامش بخش را دریافت کرد.

درمان شماره ۸

حمام وان سرد

حمام وان سرد یک محرک قوی است. تنها برای افراد قوی کاربرد دارد.

هدف و تاثیرات:

۱) در دمای عادی بدن محرک و نیرو بخش است.

۲) در حالتی که تب داشته باشید خنک کننده است.

۳) شمار گلبول های سفید در جریان خون را افزایش می دهد.

موارد استعمال:

۱) در موارد معمولی.

۲) سرماخوردگی، که باید با یک درمان گرم دنبال شود.

۳) تب.

موارد عدم استعمال:

۱) ناتوانی حاصل از سرماخوردگی شدید.

۲) بیماری قلبی.

۳) قاعدگی.

۴) آلرژی به سرما.

۵) دیابت پیشرفته.

تجهیزات:

۱) حمام پا یا دیگر درمانهای گرمایی.

۲) تخت آماده با پوشش گرم. تخت را با پتوی برقی یا بطری های آب گرم

گرم کنید.

۳)حوله و دستکش یکسره.

درمان:

۱) ابتدا از گرم بودن بیمار اطمینان حاصل کنید.

۲) روش کار را به او توضیح دهید.

۳) می توان قبل از شروع از درمان شماره ۱ استفاده کنید.

۴) از آماده بودن تخت اطمینان حاصل کنید.

۵) دو سوم وان را با آب ۲۴ درجه پر کنید.

۶) به سرعت به بیمار کمک کنید تا وارد وان شود.

۷) با دستکش ها با قدرت زیاد مالش دهید.

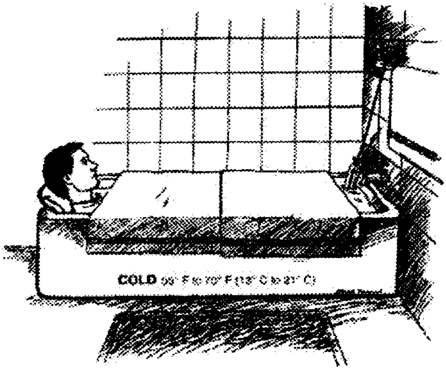
۸) مدت زمان: ۱۰ ثانیه

۹) بیمار را کمک کنید تا بروی حوله ای که روی زمین قرار داده اید بایستد و او را خشک کنید.

۱۰) به سرعت به بیمار کمک کنید تا وارد تخت شود و او را گرم نگه دارید.

۱۱) به همان صورت برای حداقل ۲ ساعت یا تمام شب باقی بماند.

۱۲)بیمار باید لباسهای گرم بپوشد.



دوش سرد

در اکثر خانه ها دوش پیدا می شود یا به صورت تکی یا بالای یک وان حمام. دوش سرد همانند حمام سرد نیرو بخش است. دمای آب سرد وابسته به فصل و آب و هوا است. ممکن است ۱۰ درجه یا حتی ۲۱ درجه باشد. بنابراین تاثیر دوش سرد متغیر است. البته با ترکیب آب گرم با آب سرد دوش ضریب درمان تغییر خواهد کرد.

موارد استعمال :

۱) بعد از یک حمام آب گرم.

۲) هماهنگ ساختن رگهای خونی زیر پوست.

۳) نیرو بخشی عمومی.

۴) غلبه بر خستگی.

موارد عدم استعمال:

۱) بیماریهای کلیوی و قلب

۲) تصلب شرایین

۳) گواتر

۴) التهاب عصبی

۵) رماتیسم

۶) قاعدگی

۷) آلرژی نسبت به سرما

۸) دیابت شدید

آماده سازی برای درمان:

۱) از شروع درمان از گرم بودن بیمار اطمینان حاصل کنید.
۲) سطح زمین نباید لغزنده باشد.
۳) دوش را باز کنید و دمای آن را تنظیم کنید.
۴) به بیمار برای رفتن به زیر دوش کمک کنید.

درمان:

۱) ابتدا قبل از اینکه بیمار به سرما عادت کند آب سرد و گرم را ترکیب کنید.
۲) بعد از هر درمان موفق دمای آب را تقریباً یک درجه کم کنید.

تکمیل درمان:

۱) با مالش به خوبی خشک کنید.
۲) قبل از پوشیدن لباس به بیمار اجازه بدهید ۲۰ دقیقه استراحت کند. از تعریق درون لباسها جلوگیری کنید.

تغییر دوش سرد:

تاثیرات نیروبخش دوش آب سرد را می‌توان با تعویض آن با آب گرم افزایش داد.

ابتدا آب گرم را آنچنان که برای بیمار قابل تحمل باشد تنظیم کنید.

محل قرار گرفتن شیر آب را به خاطر بسپارید. به مدت یک دقیقه به همان حالت نگه دارید. بعد از مدت ۱۰ ثانیه آب گرم ببندید. آب گرم را تا همان جای قبلی باز کنید و یک دقیقه در آنجا نگه داریدش و بعد آب سرد. این کار را چند بار انجام دهید و با آب سرد تمامش کنید.

درمان شماره ۹

بسته روکش خیس

این درمان شامل پیچیدن بیمار با روکشی است که در آب سرد خیس شده باشد. فوراً بعد از آن بیمار را در یک پتو می پیچند. واکنش به این حالت باعث افزایش گردش خون و گرم شدن پوست می شود.

هدف و تاثیرات:

۱) منظم کردن گرم کردن و سرد کردن بدن برای کنترل دمای بدن.

۲) برای خنک کردن بدن شخص تب دار.

۳) گرم کردن بدن تا مرز تعریق.

۴) آرام کردن سیستم عصبی.

۵) از بین بردن احتناق درونی.

موارد استعمال:

۱) مرحله خنک کننده: برای افراد تب دار.

۲) مرحله ولرم: بی خوابی، بی قراری، خستگی عصبی، سوء هاضمه عصبی، هذیان.

۳) مرحله گرم کننده و تعریق: الکلیسم، مسمومیت حاصله از نیکوتین، برونشیت، سرماخوردگی، آنفولانزا، یرقان، نقرس.

موارد عدم استعمال:

۱) بیماران دیابتی یا بیماران با گردش خون ضعیف.

۲) بیماران با سرماخوردگی یا آنفولانزای شدید.

۳) اشخاص ضعیف.

۴) بیماران پوستی.

تجهیزات:

۱) مواد لازم برای حمام پا.

۲) مواد لازم برای کمپرس سرد.

۳) یک یا دو پتوی پشمی.

۴) ۲ روکش بزرگ.

۵) سطل آب سرد (۲۱-۱۵ درجه).

۶) یک حوله بزرگ.

۷) حوله گرم، بطری آب گرم، لامپ مادون قرمز.

درمان:

۱) بیمار را با حمام گرم پا، دوش، حوله گرم یا لامپ مادون قرمز گرم کنید.

۲) تخت را آماده کنید. به عکس نگاه کنید.

۳) روکش را درون آب سرد کرده آنگاه آن را تا حد امکان بچلانید. به روی تخت پهنش کنید. بیمار باید تمام لباسهایش را در بیاورد.

۴) بیمار را بروی روکش خیس در حالی که شانه هایش ۱۰ سانتی متر پایین‌تر از لبه روکش است بخوابانید.

۵) روکش خیس را بدور بدن (از زیر دست ها) بپیچانید. از در تماس بودن روکش با بدن اطمینان حاصل کنید.

۶) زیر کپل نیز روکش به دور پاها پیچیده شده است.

۷) روکش خیس را از طرف دیگر بروی دست ها و پاها بپیچانید.

۸) از نبود منفذ هوا اطمینان حاصل کنید. منطقه گردن و دست ها را بررسی

کنید.

۹) پتو را به دور شانه ها، دست ها و پاها بپیچید.

۱۰) قسمت دیگر را به همین ترتیب بپیچانید و در زیر بدن قرار دهید.

۱۱) از پوشیده بودن پاها اطمینان حاصل کنید. در صورت نیاز یک بطری آب گرم را که در یک حوله پیچیده شده را بروی پاها قرار دهید.

۱۲) بیمار را با پتو های اضافی بپوشانید.

۱۳) یک حوله بدور گردن قرار دهید تا صورت و گردن را از پتوی پشمی محافظت کند.

۱۴) مدت زمان وابسته به تاثیرات مد نظر می باشد.

الف) مرحله خنک کننده: (برای کاهش تب) شخص را به مدت ۲۰ دقیقه در بسته قرار دهید تا احساس آرامش و بهبود یافتگی به او دست بدهد.

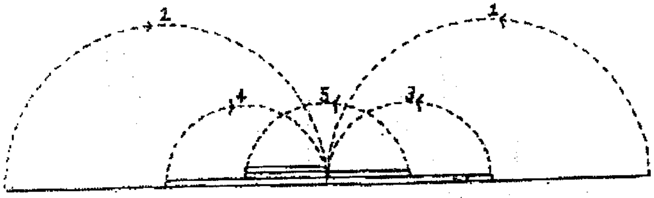
ب) مرحله ولرم: شخص را در بسته به مدت یک ساعت قرار دهید، یا تا زمانی که بیدار شود.

ج) مرحله گرم کننده: شخص را درون بسته قرار دهید تا شروع به تعریق کند. این کار ممکن است ۱ تا ۲ ساعت ادامه پیدا کند.

این فرامین درمانی به همراه عکس های مصور صفحه ی بعدی در انجام این درمان باید مورد توجه قرار گیرند. بعد از تکمیل این درمان مالش دستکش سرد مطلوب است.

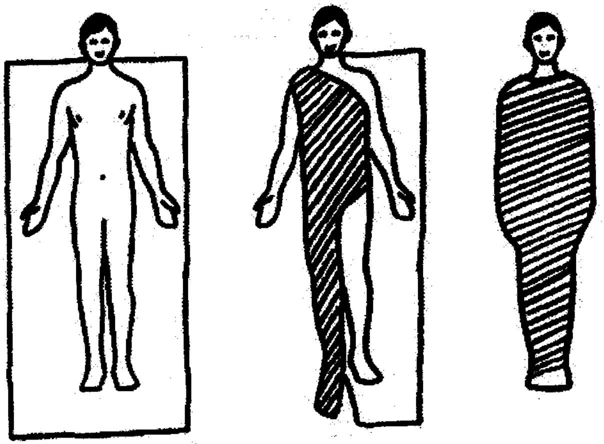
اگر بیمار نسبت به سرما عکس العمل نشان نداد هر چند که قبل از آن گرم بوده است، آنگاه مرحله ولرم و مرحله گرم کننده را می توان با دادن بسته روکش خیس با موفقیت انجام داد. فقط روکش را خیس نکنید. روکش را خشک نگه دارید و تمام دستورات را پیروی کنید.

فقط روکش را خشک نگه دارید.

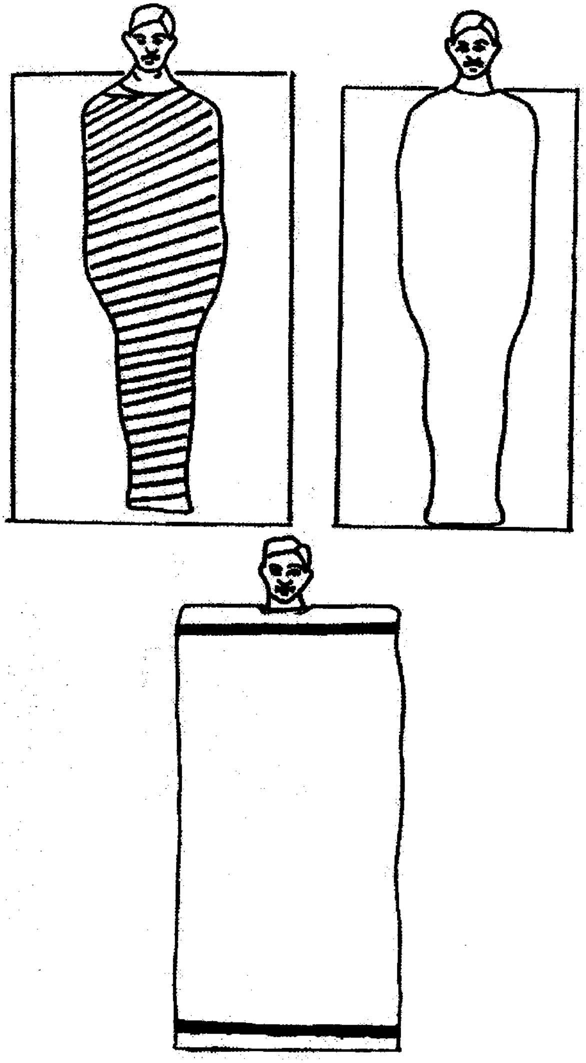


همانطور که در مرحله سوم خاطر نشان شد، روکش را طولی تا کنید، و در آب سرد وارد سپس بچلانید تا خشک شود آنگاه روکش را به روی پتو به صورت طولی پهن کنید.

تصاویر مرحله به مرحله درمان
بسته روکش خیس



آنگاه به بیمار کمک کنید تا بصورت تاق باز
به روی روکش دراز بکشد.



درمان شماره ۱۰

نمک

این درمان شامل مالش نمک مرطوب بر روی بدن می شود. دانه های نمک پوست را تحریک خواهند کرد و باعث عکس العمل نشان دادن بدن می شوند بدون وجود یک محرک سرد.

هدف و تاثیرات:

۱) گشاد شدن رگها بدون استفاده از سرما یا گرما.

۳) تحریک گردش خون.

۴) افزایش فعالیت عصبی و افزایش حسی سلامتی.

۵) از بین بردن پوست بد.

موارد استعمال :

۱) برای بیمارانی که سرما یا گرما به خوبی به آنها کارگر نیست.

۲) سوء هاضمه مزمن.

۳) دیابت.

۴) گردش خون آهسته.

۵) سرما خوردگی های متناوب.

۶) فشار خون پایین.

موارد عدم استعمال:

۱) زخم های پوستی.

۲) نباید تا حدی استفاده شود که به پوست آسیب بزند.

موارد لازم:

۱) ۱ الی ۲ کیلوگرم نمک در یک سطل مناسب.

۲) صندلی (تنها در صورتی که بیمار نیاز به نشستن داشته باشد).

۳) ملحفه و حوله.

۴) لگن برای حمام پا.

۵) دوش.

درمان

۱) به میزان کافی آب به نمک اضافه نمایید (نه خیلی خشک نه خیلی خیس).

۲) حمام گرم پا با دمای ۴۰ درجه را فراهم کنید.

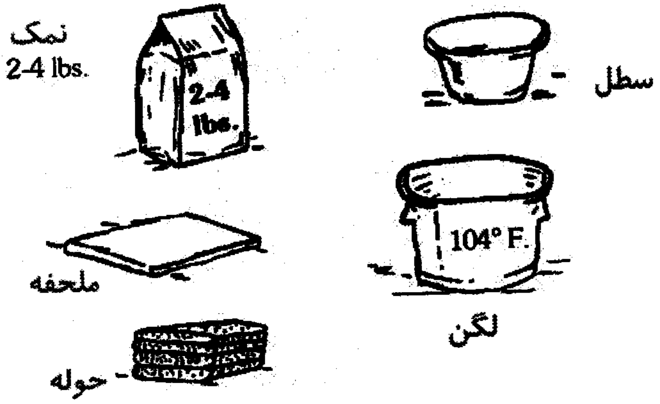
۳) بیمار باید در این حمام گرم پا (در لگن) بایستد.

۴) بیمار را با یک ملحفه بپوشانید به جز قسمت هایی که می خواهید درمان کنید.

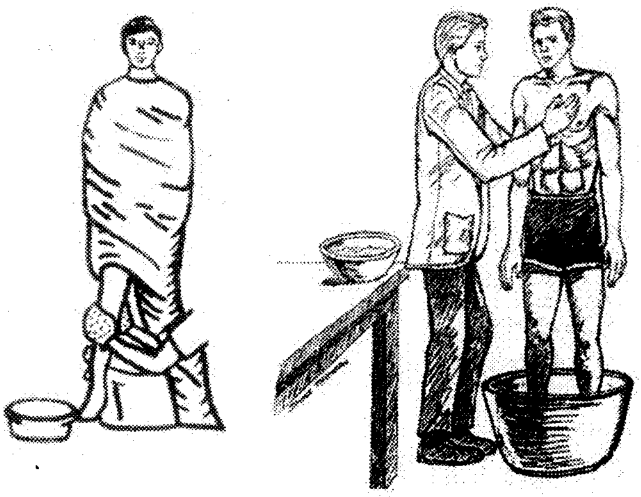
۵) قسمت های که می خواهید مورد درمان قرار دهید را با آب حمام گرم خیس کنید.

۶) آن قسمت ها را با نمک به سرعت بمالید تا پوست رنگ صورتی پیدا کند.

۷) تمام قسمت های بدن را به نوبت بمالید. سپس با دوش نمک ها را بشویید سپس بدن بیمار را خشک کنید و گرم نگاه دارید.



بدن را گرم نگه داشته و با انرژی ماساژ دهید.



درمان شماره ۱۱

حمام آب موضعی
حمام موضعی سرد و گرم

هدف و تاثیرات:

۱) جابجایی انقباض و انبساط رگ های خون.

۲) افزایش جریان خون به طور موضعی و کلی.

۳) افزایش متابولیزم و اکسایش.

۴) تسریع بهبود.

۵) افزایش فعالیت گلبول های سفید.

موارد استعمال:

۱) رگ های آسیب دیده یا زخم ها.

۲) عفونت یا تورم غدد لنفی.

۳) کشیدگی یا رگ به رگ شدن (بعد از ۲۴ ساعت).

۴) شکستگی.

۵) آرتروز.

۶) سردرد های احتناقی.

۷) ورم.

موارد عدم استعمال:

۱) سرطان.

۲) دیابت.

۳) احساس آسیب دیدگی.

۴) خون ریزی.

تجهیزات:

۱) دو سطل بزرگ پر از آب ، به اندازه ای که بتوان اعضای موردنظر را در آنها قرار داد.

۲) دما سنج.

۳) ملحفه یا گان.

۴) حوله.

۵) کمپرس سرد برای سر.

۶) ماده ضد عفونی کننده در صورت نیاز.

۷) پارچ برای جابجایی آب گرم.

۸) تجهیزات برای گرم کردن آب.

۹) یخ برای کمپرس سرد و حمام سرد.

نکات مهم:

۱) معمولاً کمپرس سرد برای سر یا گردن مورد استفاده قرار می گیرد. اگر ضربان قلب بیش از ۸۰ بود برای قلب از کیسه یخ استفاده کنید.

۲) دمای آب گرم نباید بیش از ۴۲ درجه باشد.

۳) در صورت امکان بیماریهای عروقی یا دیابت از آب گرم تر از ۳۸ درجه استفاده نکنید. هم چنین از آب خیلی سرد در حمام اجتناب کنید.

۴) در مورد زخم ها از ضد عفونی کننده های مناسب استفاده کنید.

۵) در صورت اضافه نمودن آب گرم، سعی کنید اول آب پوست شما را لمس کند بعد پوست بیمار را.

۶) در صورت نیاز قبل از درمان بیمار را گرم کنید.

آماده سازی برای درمان:

۱) مواد لازم را جمع آوری کنید.

۲) اتاق را گرم کرده و از نبود جریان هوا اطمینان حاصل کنید.

۳) بیمار و لگن ها را طوری قرار دهید که به راحتی بتوان اعضای مورد نظر بیمار را در هر یک از لگن ها قرار داد.

درمان:

۱) عضوی که می خواهد مورد درمان قرار گیرد را در آب ۴۰ درجه قرار دهید (برای ۴-۳ دقیقه).

۲) آن را در مخلوط آب و یخ یا آب شیر (۲۱-۷) به مدت ۰/۵ -۱ دقیقه قرار دهید.

۳) هنگامی که در آب سرد قرار دارد دمای آب گرم را افزایش دهید (مراقب باشید دمای آب گرم بیش از ۴۳ درجه نشود).

۴) هر ۵ دقیقه ضربان قلب را بررسی کنید، کمپرس سرد را بروی گردن و بسته یخ را بروی قلب قرار دهید اگر ضربان به بیش از ۱۲۰ ضربه در دقیقه رسید.

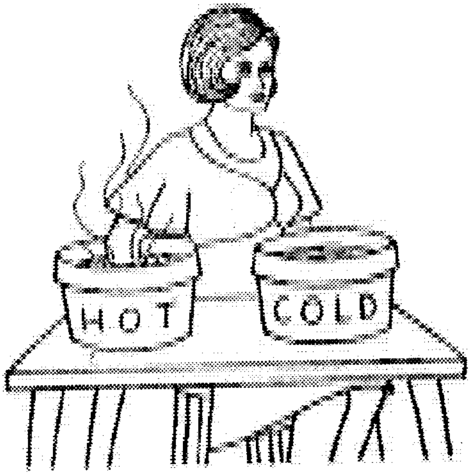
۵) ۶ تا ۸ بار جابجایی از آب سرد به گرم و بالعکس داشته باشید (اگر بیمار رماتیسم دارد آخرین بار در آب گرم قرار دهید.)

۶) بیمار را کاملاً خشک کنید.

حمام گرم موضعی

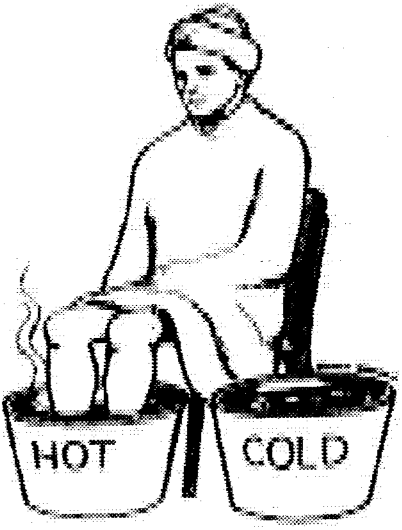
علاوه بر تاثیرات حمام گرم پا که قبلاً در مورد آن صحبت شده است، حمام

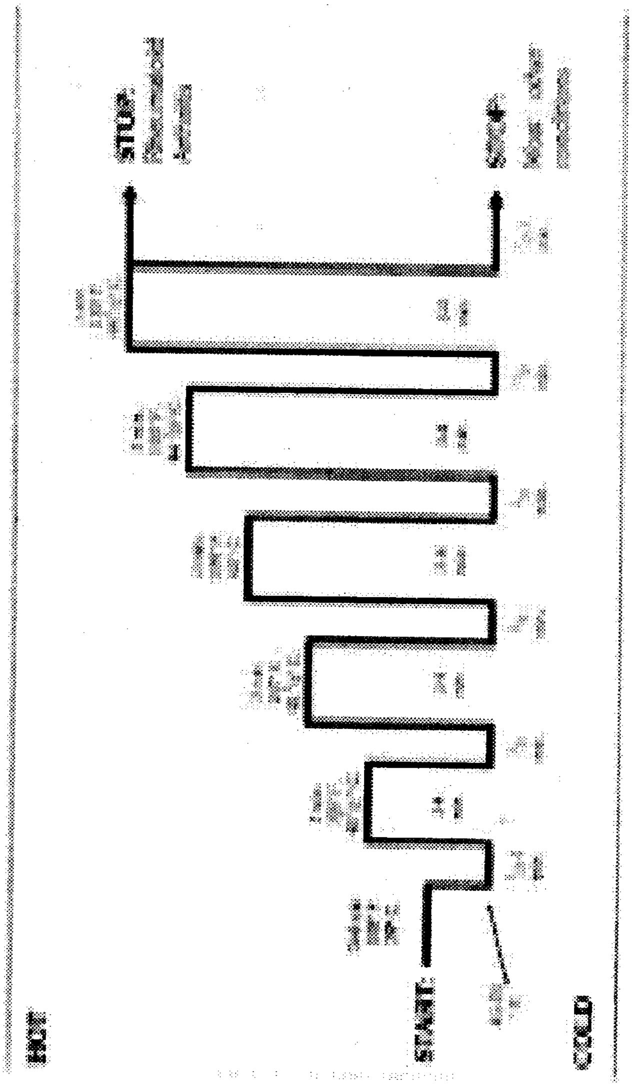
گرم موضعی را می توان بخاطر تاثیرات موضعی اش علاوه بر پاها به دست ها نیز اعمال کرد. تاثیرات آن شامل چرخش افزایش یافته، افزایش فعالیت بافتی، تسریع در بهبودی ولی در مورد احتناق آن را تشدید می کند.



حمام سرد موضعی

حمام سرد موضعی را اغلب به خاطر تاثیرات موضعی آن اعمال می‌کنند. کاهش فعالیت بافتی، کاهش التهاب بافتی، هم چنین کاهش خونریزی.




HOT
START
COLD
STOP

درمان شماره ۱۲

حمام پارافین

هدف و تاثیرات:

۱) افزایش جریان خون در قسمت مد نظر و بقیه تاثیرات گرم کردن موضعی.

۲) پوست نرم و انعطاف پذیر و آماده دریافت ماساژ می شود.

موارد استعمال:

۱) آرتروز

۲) گرفتگی مفاصل

۳) درمان تاندون ها

۴) در رفتگی و گرفتگی

۵) التهاب تاندون

۶) بعد از شکستگی

موارد عدم استعمال:

۱) زخم های باز.

۲) بیماران دیابتی.

۳) بیماران مسن و فرتوت از عدم ایجاد تماس تا انتهای لگن باید اطمینان حاصل کنند.

کیفیت پارافین:

۱) هادی ضعیف گرما.

۲) خاصیت آب شدن.

۳) قابل استفاده مجدد بودن.

۴) ارزان.

تجهیزات:

۱) حمام پارافین.

۲) پارافین: روغن معدنی و پارافین جامد به نسبت ۱ به ۵.

۳) دماسنج.

۴) قلمو.

۵) پلاستیک نازک و مواد دیگر برای پوشاندن.

درمان:

۱) قسمت مد نظر را شسته تا کثیفی و چربی آن از بین برود.

۲) به بیمار نحوه انعطاف دستان و پاها را برای جلوگیری از شکستن دستکش پارافین نشان دهید.

۳) بیمار را به درستی خشک کنید تا گرم باقی بماند.

۴) شرایط راحتی را برای بیمار فراهم کنید.

۵) دمای پارافین باید بین ۵۲ - ۵۴ درجه باشد.

۶) اعضای بدن را ۱۲ - ۶ دقیقه فرو ببرید (یا با قلمو عضو را رنگ کنید) به پارافین اجازه بدهید تا سفت شود (رنگ سفیدی خواهد داشت) بعد دوباره آن را فرو ببرید.

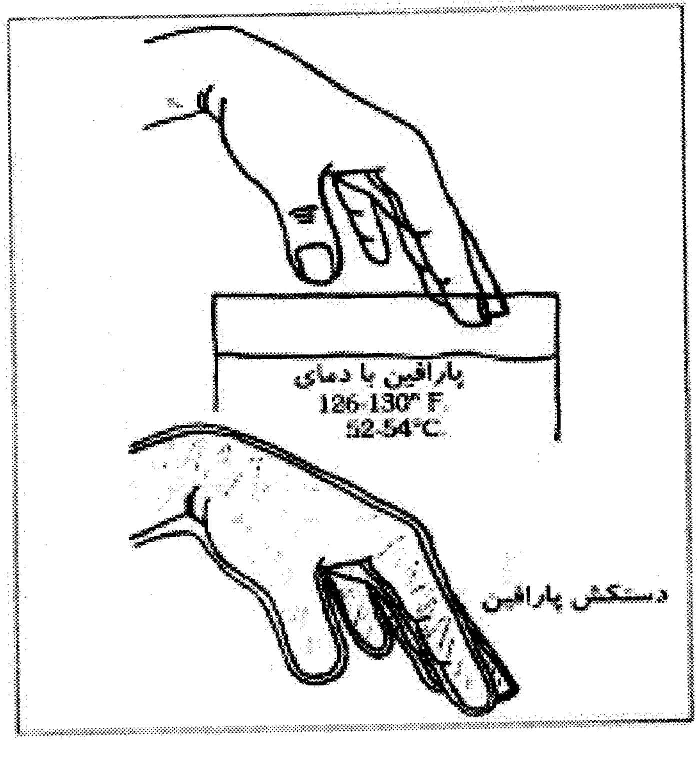
۷) بعد از آخرین فرو بردن در پلاستیک پیچیده و با حوله آن را بپوشانید تا گرمایش حفظ شود.

۸) اگر هر دو دست را می خواهید درمان کنید ابتدا درمان یکی را کامل کرده سپس دست بعدی را شروع کنید.

۹) دستکش پارافین را از روی دست بیمار برداشته و به عنوان توپ برای ورزش دادن به انگشتان و دست ها استفاده کنید: فشار دادن و مشت و مال دادن.

۱۰) در خاتمه پارافین را در ظرف خود قرار دهید و همانطور که توضیح داده شد دست را در پلاستیک و حوله بپیچانید.

۱۱) یک روش جایگزین این است که با قلمو پارافین داغ را ۶ تا ۱۰ بار بروی پوست بمالید سپس آن را با پلاستیک و حوله بپوشانید.



درمان شماره ۱۳

ماساژ یخ

ماساژ یخ شامل مالیدن یک قالب یخ بروی ناحیه ای از پوست به منظور خنک کردن بافت ها انجام می شود. علت خنک کنند گی ، کاهش چرخش جریان خون می باشد.

هدف و تاثیرات:

۱) از بین بردن درد

۲) کاهش کشیدگی عضلانی

۳) خنک کردن بافت ها

۴) بی حس کردن اعصاب

موارد استعمال:

۱) درد در مفاصل

۲) درد در عضلات

۳) درد در مفاصل نرم

۴) درد در کمر و گردن

آماده سازی:

۱) آب را در یک فنجان بگذارید تا یخ بزند.

۲) بیمار را گرم نگه دارید.

۳) تخت را آماده کنید.

درمان:

۱) بیمار را در حالت مناسب قرار دهید.

۲) به خوبی بپوشانید.

۳) با دستکش یخ را نگه دارید.

۴) گوشه های یخ را نرم کنید (تیزی آن را از بین ببرید).

۵) ناحیه را با دست خود بمالید.

۶) ناحیه را با یخ بمالید.

۷) مالش را با حرکتی دایره وار انجام دهید.

۸) درمان بین ۱۵ - ۵ دقیقه باید باشد.

۹) تجربه بیمار ۴ مرحله است:

اول: "سرد"

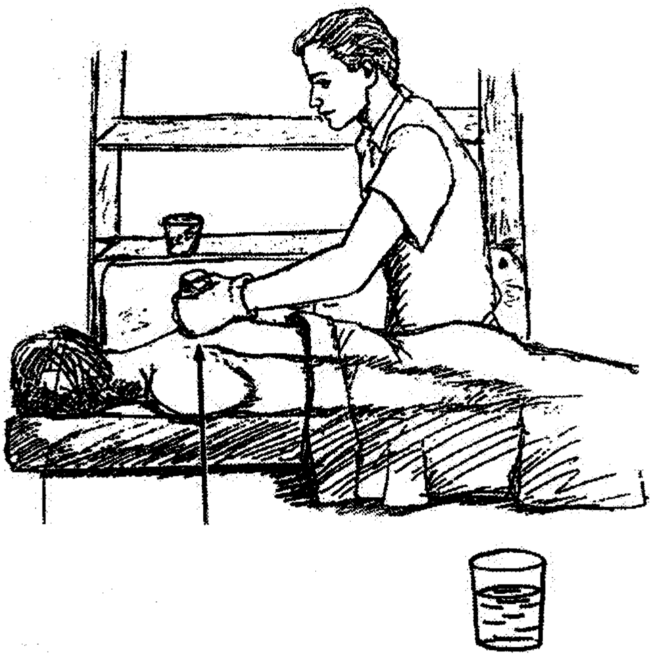
دوم: "سوختن"

سوم: "درد"

چهارم: "بی حسی"

تکمیل:

بیمار را به انجام حرکات نرم و آهسته وادار ید.



با آب یخ زده قالب یخ درست کنید.

درمان شماره ۱۴

کیسه یخ

هدف و تاثیرات:

۱) از بین بردن درد.

۲) برای جلوگیری از تورم و آبی و سیاه شدن بر اثر آسیب دیدگی.

۳) برای کاهش جریان خون.

۴) برای کاهش متابولیزم موضعی.

۵) برای کاهش خونریزی درون بافتی.

۶) برای کاهش واکنش عصبی.

موارد استعمال:

۱) در رفتگی، کوفتگی و آسیب های سطحی بافتی.

۲) آرتروز مزمن.

نکات مهم:

۱) عکس العمل پوست را برای جلوگیری از آسیب به آن مورد بررسی قرار دهید.

۲) کیسه یخ نباید بیش از ۳۰ دقیقه بروی عضوی باقی بماند.

۳) از بزرگتر بودن کیسه یخ از موضع آسیب دیده اطمینان حاصل کنید.

۴) از گرم بودن بیمار قبل از درمان و در حین آن مطمئن شوید.

تجهیزات:

۱) پارچه فلانل پشمی سنگین (ترجیحاً دور آن دوخته شده باشد ۶۳ × ۶۳

سانتیمتر برای کتف یا زانو و ۴۲×۶۳ سانتیمتر برای مچ پا یا آرنج.

۲) ۱ یا ۲ عدد حوله.

۳) سنجاق قفلی.

۴) ۱ یا ۲ تکه پلاستیک.

۵) یخ خورد شده یا برف.

نکات مهم:

الف) به عکس العمل پوست به منظور جلوگیری از آسیب بافتی توجه کنید.

ب) بسته را بیش ۲۰ دقیقه در هر ساعت به روی اعضا اعمال نکنید.

ج) از گرمای بقیه ی بدن اطمینان حاصل کنید.

د) از نفوذ آب به پوست جلوگیری کنید.

درمان:

۱) کیسه یخ را با پهن حوله ترکی یا پارچه فلانل بروی سطح صاف آماده کنید. یخ را به گونه ای بروی حول پخش کنید تا لایه یخی به ضخامت ۲/۵ cm تشکیل شود. حوله را تا کرده به شکل پاکتی و با سنجاق قفلی آن را به گونه ای ببندید که از ریختن یخ ها جلوگیری کند. یک لایه دیگر از حوله بین پوست و کیسه یخ قرار دهید.

۲) کیسه را به گونه ای شکل دهید تا به طور مساوات بروی ناحیه مد نظر پخش شود.

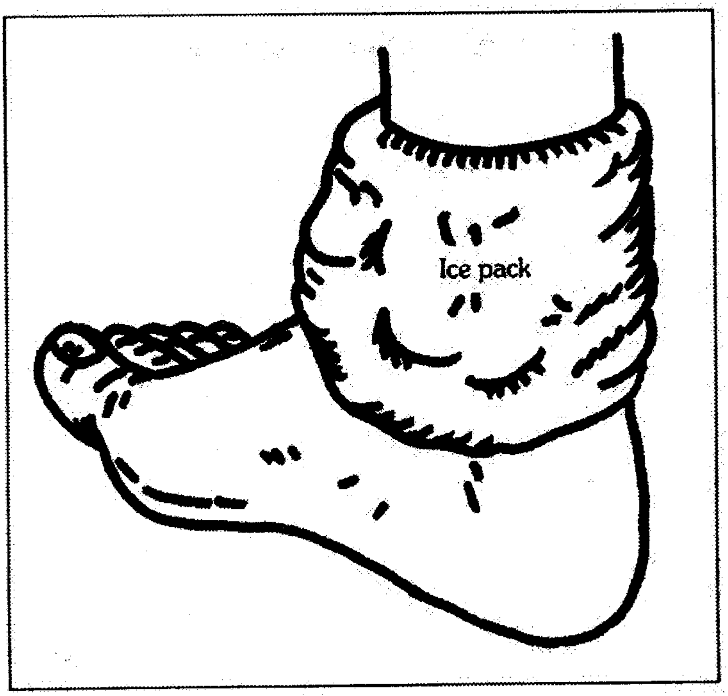
۳) از نفوذ آب بروی پوست جداً خودداری فرمایید.

۴) بسته را با پلاستیک و حوله اضافی بپوشانید.

۵) در هر ساعت ۲۰ دقیقه این کیسه را اعمال کنید.

۶) از خشک بودن تخت در پایان درمان اطمینان حاصل کنید.

کیسه یخ ۷۵



درمان شماره ۱۵

کمپرس گرم کننده

کمپرس گرم کننده اعمال سرما به یک موضع برای ایجاد واکنش گرم کننده است . این گرما با پوشاندن فوری آن ناحیه حفظ می شود، که می توان آن را تا ساعت ها یا طول شب نگه داشت.

هدف و تاثیرات:

۱) مرحله اول: سرما

الف) انقباض عروق.

ب) افزایش ضربان قلب .

ج) کاهش متابولیزم.

د) افزایش میزان تنفس .

۲) مرحله دوم: گرما

الف) افزایش ضربان قلب.

ب) کاهش خفیف فشار خون .

ج) افزایش تعریق.

د) افزایش مصرف اکسیژن.

ه) افزایش انتقال در مویرگ ها.

موارد استعمال:

۱) بسته گرم کننده سینه .

الف) برونشیت

ب) سرماخوردگی

ج) مراحل ابتدائی آنفولانزا

د) سرفه

ه) گرفتگی سینه بعد از سرماخوردگی

و) آسم

۲) بسته گرم کننده گلو

الف) التهاب حلق

ب) لارنژیت

ج) التهاب لوزه

۳) بسته گرم کننده مفاصل

الف) برای از بین بردن درد و التهاب در تب روماتیسمی و آرتروز مزمن

۵) بسته گرم کننده شکم

الف) هضم ضعیف غذا

ب) یبوست

ج) آپاندیس مزمن

د) بی خوابی

ه) دل پیچه

مورد عدم استعمال:

اگر بیمار قادر به گرم ماندن نیست از رطوبت پرهیز کنید.

تجهیزات:

۱) پارچه ای نخی بزرگ به اندازه ای که بتوان با آن یک ناحیه از بدن را بخوبی بپوشانید.

۲) پارچه فلانل به مقداری که بتوان پارچه نخی را با آن کاملاً بپوشانید.

۳) سنجاق قفلی برای ثابت نگه داشتن کمپرس.

۴) سطل آب با دمای مطلوب (معمولاً آب شیر).

۵) حوله برای خشک کردن.

۶) ژاکت پشمی با آستین های بلند.

نکات مهم:

الف) پارچه نخی را بچلانید به حدی که آب از آن چکه نکند.

ب) کمپرس را به آرامی و سریع اعمال کنید تا از سرمازدگی جلوگیری کنید.

د) از تنگ بودن بیش از حد کمپرس جلوگیری کنید تا مزاحمتی برای گردش خون و سیستم ایجاد نکند.

ه) از پوشاندن با پلاستیک خودداری کنید؛ پلاستیک مانع عکس العمل می‌شود.

و) توانایی بیمار برای عکس العمل نشان دادن به سرما عامل مهمی در این درمان است.

آمادگی برای درمان:

الف) به بیمار بگویید که سرما به او اعمال خواهد شد ولی با عکس العمل بدن و پوشش خشک گرم خواهد شد.

ب) از گرم بودن بیمار قبل از اعمال کمپرس اطمینان حاصل کنید؛ در صورت نیاز می توانید از حمام گرم پا استفاده کنید.

درمان:

۱) از قسمت سرد این درمان هنگامی که بدن بیمار به خوبی عکس العمل نشان نمی دهد استفاده نکنید. اگر احساس سرمای بیش از اندازه کرد او را گرم

کنید.

۲) پارچه نخی را به آب سرد داخل کنید.

۳) آن را بچلانید به گونه ای که دیگر چکه نکند.

۴) پارچه سرد را اعمال کنید و با فلانل به گونه ای بپوشانید ش که هوا منتقل نشود.

۵) با سنجاق قفلی ببندید شان.

۶) سینه و دستان را با یک کاپشن پشمی آستین بلند بپوشانید.

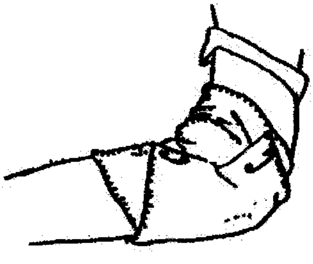
۷) بیمار را در آن حالت ساعت ها یا در طول شب نگه دارید.

تکمیل درمان:

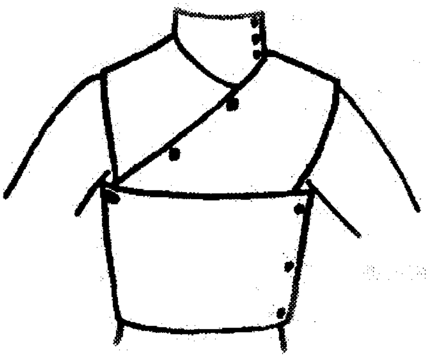
۱) کمپرس را بردارید؛ آن منطقه را با الکل یا پارچه سرد بمالید.

۲) کاملاً خشک کنید؛ از گرم و راحت بودن بیمار اطمینان حاصل کنید.

کمپرس گرم کننده برای گلو و آرنج



کمپرس گرم کننده برای سینه



از انتقال هوا جلوگیری کنید.

۱) سینه را با پارچه سرد بپیچید.

۲) پارچه سرد را با پارچه فلانل بپوشانید.

۳) گردن را با کمپرس سرد بپوشانید.

۴) کمپرس گردن را با فلانل پشمی بپوشانید.

۵) کل سینه و گردن را با یک کاپشن پشمی آستین بلند بپوشانید.

درمان شماره ١٦

استنشاق بخار

این درمان شامل اعمال بخار آب از منبع آب جوش به دماغ و ناحیه دهان می‌شود.

هدف و تاثیرات:

۱) برای از بین بردن التهاب و احتناق در ناحیه مخاطی.

۲) برای از بین بردن خشکی گلو با رطوبت هوا.

۳) برای از بین بردن اختلالات تنفسی.

۴) برای تحریک تراوشات مخاطی گلو و شش ها.

۵) برای استراحت دادن به عضلات و جلوگیری از سرفه.

۶) جلوگیری از خشکی اعضای مخاطی.

موارد استعمال:

۱) سرفه.

۲) احتناق در شش ها، دماغ و گلو.

۳) گلو درد و خشکی گلو.

۴) مشکلات تنفسی مانند آسم.

۵) نرم کردن مخاط بینی.

موارد عدم استعمال:

۱) کودکان و افراد مسن.

تجهیزات:

۱) کتری با آب جوش.

۲) قیف درست شده از روزنامه.

۳) بخاری برقی.

۴) روغن کاج، اوکالیپتوس.

۵) ملحفه.

۶) چتر.

روال کار

ملاحظات مهم:

الف) استنشاق را به صورت متناوب بررسی کنید.

ب) مراقب سوختگی باشید.

ج) در مورد کودکان احتیاط خود را دو چندان کنید.

د) به تصاویر دقت کنید.

آماده سازی برای درمان:

الف) تجهیزات را گرد آوری کنید.

ب) از نبود جریان هوا در اتاق اطمینان حاصل کنید. اتاق را گرم نگه دارید.

درمان:

الف) آب در کتری را بجوش بیاورید؛ اکالیپتوس را به آن اضافه کنید.

ب) روزنامه قیفی شکل را بروی لوله کتری قرار دهید تا بخار را به صورت مستقیم به دهان و بینی بیمار هدایت کند.

هم چنین می توانید:

حوله را به روی سر بیمار بیندازید تا بخار را اینگونه جذب کند. اگر بیمار در رختخواب است از چتر استفاده کنید (مانند تصویر) چتر را در یک سر بیمار

قرار دهید درست بالای سر بیمار و یک ملحفه بدور آن بپیچید؛ بیمار را کاملاً نپوشانید.

ج) بیمار باید نفس های عمیق و آهسته بکشد.

د) در هر ساعت ۳۰ دقیقه استفاده کنید. در هر روز ۲ تا ۳ بار.

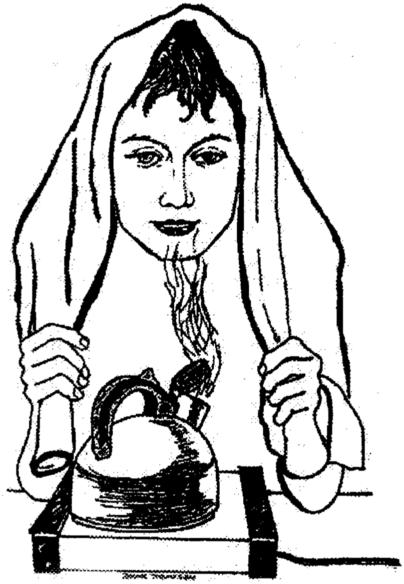
ه) برای استنشاق متناوب کتری را بروی زمین قرار دهید (بخاری برقی زیر آن) و روزنامه را کنار بگذارید. به این شکل کل هوای اتاق بخوری خواهد شد. یا می توانید از یک افشانه در کنار تخت استفاده کنید.

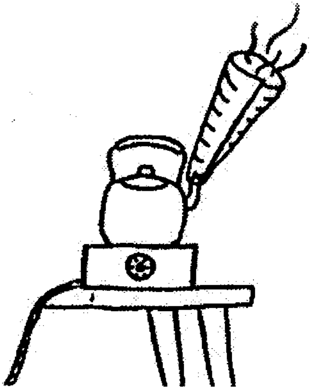
تکمیل درمان:

الف) از گرم و خشک بودن بیمار اطمینان حاصل کنید.

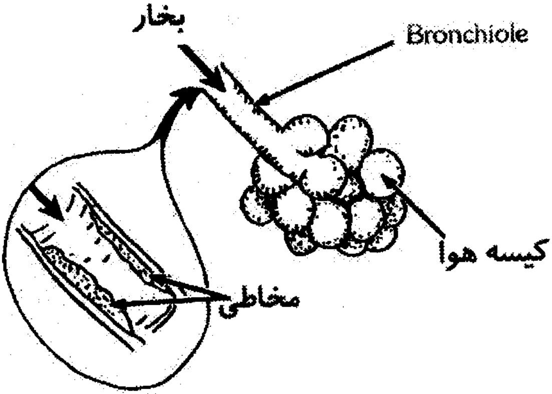
ب) بیمار باید بعد از درمان نیم ساعت استراحت کند.

قیف کاغذی برای استنشاق بخار





کیسه هوای ریوی در حین استنشاق بخار



استفاده از چتر برای خیمه بخار

درمان شماره ۱۷

مرهم ذغال و سوسپانسیون

ذغال به خاطر ساختار فیزیکی اش دارای سطح وسیعی است. هر مکعب آن ۱cm است و توانایی بالایی برای جذب مایعات، گازها و مواد شیمیایی حل شده دارد.

موارد استعمال :

۱) برای کاهش التهاب.

۲) عفونت های موضعی.

۳) مسمومیت شیمیایی.

۴) نیش حشرات.

۵) اسهال و گاز معده.

۶) زخم ها.

نحوه استفاده :

۱) دانه کتان و پودر ذغال را به نسبت مساوی مخلوط کنید.

۲) آب داغ به این مخلوط اضافه کنید، به اندازه ای که شبیه به حلیم شود.

۳) پارچه نخی را در آن فرو ببرید.

۴) در موضع مد نظر قرار دهید و با پلاستیک و پشم بپوشانید.

۵) آن را با چسب یا سنجاق قفلی نگه دارید. چند ساعت به همین حالت باقی بگذاریدش.

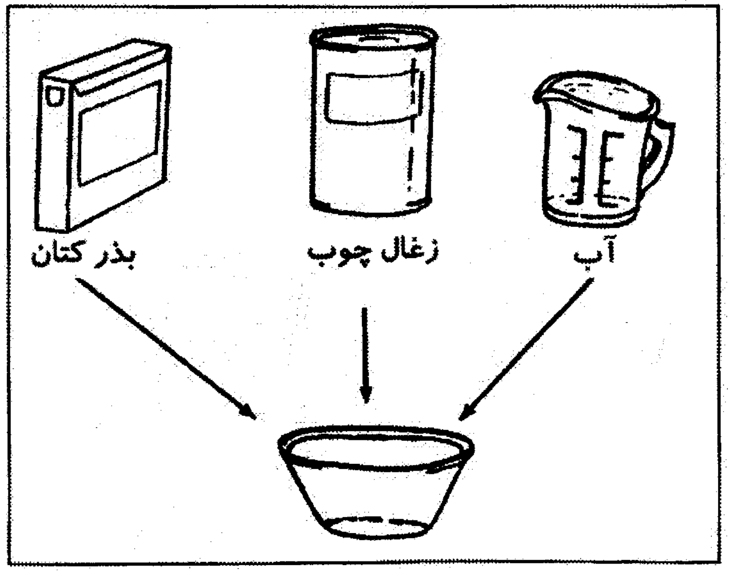
۶) پارچه را بردارید؛ با یخ یا پارچه سرد خیس آن ناحیه را بمالید. مراقب

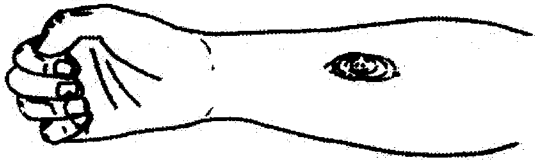
زخم های باز باشید.

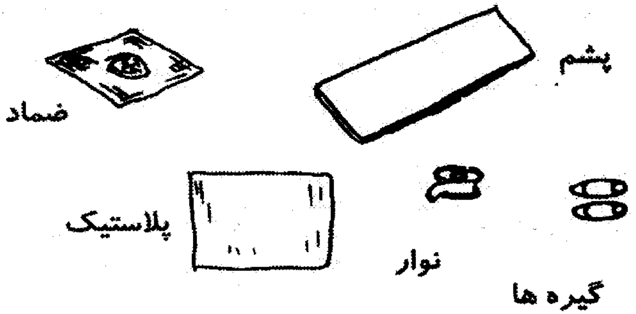
۷) در صورت نیاز این عمل را تکرار کنید. از نو و تمیز بودن مرهم اطمینان حاصل کنید.

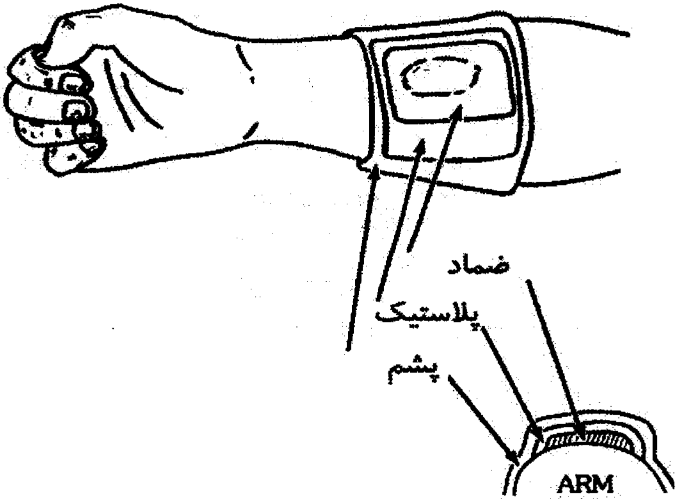
احتیاط:

از ذغال برای مدتی طولانی نباید استفاده کنید چرا که علاوه بر مواد سمی و شیمیایی مواد غذایی را نیز جذب می کند.






پشم
ضماد
پلاستیک
نوار
گیره ها


ضماد
پلاستیک
پشم
ARM

بخش دوم
روش‌های ساده‌ی منطقی

اختلالات مربوط به استخوان ها، مفاصل و ماهیچه ها

الف) کبودی ها و پیچ خوردگی ها

۱. شرح:

کبودی، جراحتی در سطح بدن بدون ترک برداشتن پوست و همراه با تورم در بافت های عمیق تر به خاطر خونریزی است. تغییر رنگ به صورت سیاه و آبی ظاهر می شود.

پیچ خوردگی، جراحتی در مفصل و رباط ان است که به علت یک حرکت اجباری غیر طبیعی فراتر از حد عادی به وجود می آید و درد شدید، تورم و خونریزی داخلی را نتیجه می دهد. استخوان ها ترک بر نداشته و هیچ شکافی هم در پوست مشاهده نمی شود.

۲. چه باید کرد: ا-ی-ک-ب

سر واژه "ایکب" به شما کمک خواهد کرد تا این اقدامات را فراموش نکنید: استراحت، یخ، کمپرس (بانداژ) و سر انجام بلند کردن.

الف) عضو مجروح را بلند کنید.

ب) روز اول پس از مجروح شدن، محل جراحت را سرد نگاه دارید و مطمئن شوید که عمل سرد نگاه داشتن را به بالاتر یا پایین تر از قسمت مجروح

رسانده‌اید. سردی می تواند آب سرد(نه خنک) باشد یا حوله ای که در آب سرد چلانده شده و هر ده دقیقه عوض می شود.محل جراحت را تا زمان از بین رفتن درد سرد نگاه دارید. جراحت را از حالت سرد خارج کرده و بگذارید خود به خود گرم شود. وقتی درد بازگشت، دوباره آن را سرد کنید. این عمل را هر چند رتبه که لازم است در روز ازل انجام دهید.

ج) پس از روز اول، از حمام های گرم و سرد یا حوله ی گرم با مالش یخ که ۶ تا تا ۸ بار تعویض شود، سه بار در روز انجام دهید.

د) عضو مجروح را استراحت داده و آن را با بانداژ کمکی بی حرکت نگاه دارید.

ه) در روز سوم دوباره سه بار در روز از حمام های گرم و سرد استفاده کنید. بانداژ کمکی را ادامه دهید.(این کار باید توسط فردی آموزش دیده انجام شود)

و) در روز چهارم هم سه بار در روز از حمام های گرم و سرد استفاده کنید. عضو مجروح در صورت عدم وجود درد می تواند به صورت بسیار نرم و آهسته تمرین داده شود. هم چنان از بانداژ کمکی استفاده شود.

ز) حمام های گرم و سرد و بانداژ کمکی را تا زمانی که شکنندگی به طور کامل از بین برود.

ک) به تدریج ورزش سبک را ادامه دهید تا زمانی که مفصل کاملاً عادی شود.

ب) جراحت وا خوردگی گردن

۱.شرح:

پیچ خوردگی گردن که بر اثر اصابت سر سرنشین یک خودرو به عقب و

جهش آن به جلو هنگام تصادف از پشت پیش می آید. درد گردن ممکن است فوراً پس از حادثه یا مدتی بعد از آن احساس شود. انقباض ماهیچه ای، شکنندگی‌ای در آن ناحیه و حرکت محافظت شده، علاوه بر تورم و سردرد ممکن است به وجود آید.

۲. چه باید کرد:

الف) به دلیل پیچیدگی زیاد، همیشه باید به یک پزشک مراجعه نمود و از او در مورد هر درمانی درخواست تایید نمود. عکس برداری هم ممکن است لازم باشد.

ب) ۲۴ ساعت اول:

۱. محل را سرد نگه دارید: با بسته یخ و کمپرس سرد و ...

۲. سرد نگه داشتن محل باید به این صورت باشد: ۲۰ دقیقه سرد نگه داشته شود. بعد ۱ ساعت برداشته شود. ۲۰ دقیقه، یک ساعت .... در طول ۲۴ ساعت به ترتیب انجام شود به غیر از زمانی که فرد خوابیده است.

۳. سرما را به منطقه گردن، جلو و عقب آن، همین طور به قسمتی که در پشت سر مو روییده، بالای پشت، قسمت های فوقانی شانه ها و سینه هم سرایت دهید.

۴. همراه با اعمال سرما از پاشویه ی آب گرم هم استفاده شود تا بیمار سرما نخورده.

ج) فورا یک گردن بند طبی تهیه شده و از آن در مدت ۱ ساعت میان استفاده درمانی از بسته های یخ و هنگام شب استفاده شود.

د) روز دوم:

۱. سه بار در روز به طور متناوب از حوله ی گرم و سرد و از مالش با یخ برای

۱۵ ثانیه که(حداقل ۶ بار به نوبت انجام شود) در محل جراحت استفاده شود.

۲. در دیگر مواقع گردن بند طبی پوشیده شود.

ه) رویه ی روز دوم را تا زمان بهبود ادامه دهید. سپس حرکت های آرام گردن را آغاز کنید.

و) اخطار: گردن را نکشید، این امر معمولاً وا خوردگی را بدتر می کند.

ج) رگ به رگ شد گی عضله

۱. شرح:

رگ به رگ شدن عضله هنگامی اتفاق می افتد که فردی کشش عضلانی شدید غیر طبیعی داشته باشد؛ به طور مثال با یک حرکت غیر منتظره یا استفاده نامناسب از ماهیچه (مانند تغییر ناگهانی مسیر آن) ممکن است پارگی واقعاً در ماهیچه یا تاندون های آن اتفاق افتاده باشد. معمولاً قسمت هایی مانند پشت و ماهیچه های ساق پا آسیب می بینند و این امر معمولاً همراه با انقباض عضلانی است.

۲. چه باید کرد:

قبل از همه چیز، استراحت کنید. استراحت به صورتی که پشت صاف قرار گرفته باشد که به معنای این است که در راحت ترین حالت به بستر بروید. حوله‌ی گرم ملایمی می تواند در کاهش انقباض موثر باشد. بعد از روز اول استفاده از حوله سرد و گرم به بهبود کمک خواهد کرد. بانداژ کمکی چسب می‌تواند جلوی حرکت را بگیرد اما باید توسط فردی آموزش دیده انجام شود.

د: التهاب کیسه زلالی (آماس انبانه)

۱.شرح:

کیسه زلالی، کیسه ای است که با غشایی از خلط پوشیده شده است که مایعی

ترشح می کند که موجب به حداقل رسانده شدن اصطلکاک می شود. اگر کیسه زلالی آماس کند، دردهای حرکتی را به وجود خواهد آورد. درد احتمالاً به خاطر تورم و فشار مایع به وجود می آید. کیسه ی زلالی شانه متداول ترین محل بروز مشکلات است.

۲.چه باید کرد:

الف) گرمای ملایم ممکن است موجب آرامش شود اما اگر بادکردگی قابل ملاحظه وجود داشته باشد گرما ممکن است موجب افزایش آن شود، زیرا گرما غلب موجب افزایش تورم می شود.

ب) کیسه ی یخ یا ماساژ موجب کاهش درد می شود.

ج) بعد از آنکه عضو به علت سرد نگاه داشته شدن بی حس شد می توان آن را آزادانه تر حرکت داد. این کار باید به آرامی انجام شود و دامنه ی حرکت هر روز آرام آرام افزایش یابد.

با توجه به اینکه این درمان موجب درد بیشتری نمی شود.

در شرایط حادتر فشار سرد و گرم پشت سر هم ممکن است موجب بهبود ودتر شود.

٥) فیبروزیت (رماتیسم عضلانی)

۱. شرح:

تورم در بافت های لیف دار ماهیچه ها، زرد پی ها و مفصل بسیار معمول ست. بخش متورم ممکن است چون گره یابند یا نواری سخت و شکننده حساس شود. محل دردناک بوده و حرکت دادن آن موجب درد زیادی می شود. م تحرکی، عصبی بودن و نادرست بودن طرز قرار گرفتن بدن هنگام نشست برخاست و هم چنین حساسیت احتمالی و عفونت، موجب این بیماری هستند.

۲. چه باید کرد:

الف) گرم نگه داشتن محل مانند استفاده از حوله ی گرم یا فشار وسیله ی گرم روی آن.

ب) ماساژ دادن محل. بخشی از ماساژ همان است که ماساژ سایشی یا رشته‌ای نامیده می شود. نوعی ماساژ سنگین که در آن گره ها توسط شست ماساژ دهنده فشرده می شوند.

این کار دردناک است اما موجب تسکین خواهد شد. ماساژ دهنده باید در این زمینه آموزش دیده باشد گرچه این آموزش می تواند به یکی از اعضای خانواده داده شود.

ج) شیوه ی صحیح زندگی بسیار مهم است.

و: آرتروز روماتیسمی

۱.شرح:

درد عمومی حادی است که مفاصل بدن را تحت تاثیر قرار داده و موجب تورم آنها می شود. مفاصل باد کرده، دردناک می شود، سخت شده و ساختار مفاصل واقعاً از بین می رود. تغییر شکل عضو و معلولیت اتفاق می افتد. هر چند علت اصلی کشف نشده است، علل مشترکی شامل هیجان عاطفی، خستگی، زخم، عفونت، در معرض رطوبت قرار گرفتن، آب و هوای سرد و وراثت ممکن است موجب این بیماری گردند. بیمار باید تحت مراقبت مداوم پزشک باشد، سپس اقدامات زیر به آن اضافه می شوند.

۲. کنترل:

الف) رژیم غذایی کامل و متعادل داشته باشید. وزن عادی را حفظ کرده؛ از تغییر عادت های غذایی بپرهیزید، تمام قندها، چربی ها و غذاهای بیش پرورده

اضافه را از رژیم غذایی خود حذف کنید. اغلب بیماران آرتروزی نسبت به غذاها و آبمیوه های اسیدی حساسیت دارند، اگر در شما هم این مورد مشاهده می‌شود، از این امر اجتناب کنید.

ب) استراحت کافی: زود به رختخواب رفتن و چرت های درمانی روزانه.

ج) تمرینات ورزشی متعادل: که به طور روزانه افزایش یابد. در صورتی که وضع مفاصل وخیم تر نشده و خستگی مفرط هم تولید نشده باشد.

د) حمام های آفتاب روزانه: تا جایی که ممکن است پوست خود را در معرض آفتاب قرار دهید. از ۵ دقیقه شروع کرده و به تدریج تا نیم ساعت مدت زمان را افزایش دهید. بهترین زمان برای حمام آفتاب قبل از ۱۰ صبح و بعد از ۴ بعد از ظهر در تابستان و هر زمانی در زمستان است به شرط آنکه مواظب باشید سرما نخورید.

۱. حمام

۲. حوله ی گرم

۳. کمپرس گرم

۴. حمام روسی

۵. حمام با وان گرم

۶. ماساژ یخ

۷. بسته ی یخ برای مفاصلی که واقعاً ورم کرده اند.

۸. استحمام با پارافین

ه) برای مفاصل دردناک در شب ها می توانید به طور خاص از مالیدن روغن امرودی که به نسبت یک به چهار با روغن زیتون رقیق شده است استفاده کنید. پس آن را با فلانل پوشانده و با لامپ مادون قرمز معالجه کنید.

و) تمام مفاصل باید یک سری حرکت کامل در طول روز داشته باشید.

ز) تمرینات تنفسی عمیق هم مورد استفاده قرار گیرد.

ک) معیار های بالا برنده ی اعتقاد و امید و مبارزه با تنش و افسردگی بسیار مهم هستند.

ل) اگر التهاب و اختلالات شدید مفصل بروز باید، پزشک یا فیزیو تراپیست ممکن است توصیه به استفاده از تمرینات خاص یا حرکاتی نماید که بعضی از توانایی های عضو را برگرداند.

۳. پیش گیری:

مهم ترین علایم در قسمت های قبل اشاره شد، گرچه بسیاری بیماری ها می توانند موجب مفاصل دردناک شوند. همکاری نزدیک پزشک بسیار مهم است. از آنجایی که هر حرکت اشتباهی موجب درد خواهد شد، تمرینات یا درمان را خیلی سرسختانه دنبال نکنید. فرد باید با بیماری که تمایل به انجام کاری ندارد به طور مودبانه و محکم برخورد کند. بروز ناگهانی حاد فراگیر بیماری ممکن است نیاز به بستری شدن در بیمارستان پیدا کند.

ز. ورم مفاصل و استخوان ها

۱. شرح:

بیماری مزمنی که مفاصل تحمل کننده ی وزن (مانند زانو ها، سرین و ستون فقرات) را تحت تاثیر قرار می دهد و باعث نازک شدن زرد پی مفاصل (صفحات میان و روی استخوان های نزدیک به هم) و حتی از بین رفتن آنها می شود. معمولاً رشد بیش از حد استخوان یا زرد پی در طول کناره ی مفاصل مشاهده می شود. این وضعیت مربوط به ساییده شدن مکانیکی مفاصل است.

این وضعیت به طور کامل با آرتروز روماتیسمی متفاوت است از این نظر

که غالباً با چاقی همراه است و به خاطر استهلاک مفاصل تحمل کننده ی وزن بدن پیش می آید. این بیماری به ندرت موجب معلولیت می شود ولی کاملاً دردناک است. ورم مفاصل و استخوان ها که به علت کم تحرکی یا کمبود کلسیوم یا تغییرات هورمونی بروز می کند، وخیم تر می شود.

۲. کنترل:

الف) کاهش وزن در صورت چاقی بیش از حد. هیچ درمانی بدون کاهش وزن موفق نخواهد شد.

ب) از استفاده مفرط یا ورزش مفاصل بیمار باید اجتناب شود اما تمرینات صحیح که به طور آرام افزایش یابد بسیار مفید و ضروری است.

ج) پیش گیری ها: درد شدید و اضافه شونده ممکن است نشان دهنده ی از بین رفتن بیشتر یک مفصل باشد. که برای جلوگیری از آن باید از استراحت به صورت عمودی، درمان اختصاصی به وسیله ی یک فیزیوتراپ کمک در راه رفتن و حتی عمل جراحی (در صورت امکان کار گذاشتن مفاصل مصنوعی) استفاده کرد.

د) درمان موضعی مفاصل، اساساً مانند موارد توصیف شده در آرتروز روماتیسمی است. این درمان ها را می توان در بیمارانی که مثلاً پوکی استخوان سخت تری گرفته اند و توانایی تحمل گرما و سرمای بیشتری را دارند، به کار گرفت.

ه) حمام آفتاب مانند مورد آرتروز روماتیسمی.

ک) محدودیت حرکت و تغییر شکل در مفاصل.

مراقبت از مریض ناتوان و دارای بیماری مزمن، مشکلات خاصی را به وجود می آورد که کاملاً روشن نیست. یکی از مشکلات بروز سختی در مفاصل

وبافت های نرم اطراف آن همراه با تغییرشکل است .به خاطرضعیف بودن مفاصل ،حرکت اندکی وجود داشته و بافت ها سخت می شوند. مثالی در این مورد ایجاد زانوی سفت و خمیده و مفاصل سرین است. بیمار ممکن است دراز کشیدن با بالشی زیر پایش را بسیار راحت تر بیابد. علاوه بر این، ممکن است حرکت دردناک باشد و در نتیجه سختی افزایش خواهد یافت.

می توان با قرار گرفتن صحیح در تخت یا با حرکت روزانه مفاصل در یک برنامه کامل از بروز این مشکل جلوگیری کرد.

از آنجایی که چنین بیماری ممکن است هیچ وقت سلامت خود را دوباره به دست نیاورد. مراقبت از او بسیار ساده تر است. علاوه بر این زانو یا سرین تغییر شکل یافته خطر دردهای ناشی از فشار را افزایش می دهد.

ل. درد پشت:

علل: شکایت از درد پشت بسیار متداول است. علل این امر بسیار است. علت در یک مورد خاص ممکن است روشن باشد. بیماری ممکن است درد پشت داشته باشد چون زمین خورده یا شی سنگین را بلند کرده است. درد پشت ممکن است هنگام عادت ماهانه یا حاملگی روی دهد. علل یا عوامل مشترک دیگری مانند آرتروز، نیروزیت، حالت غیر عادی بدن (مانند نشستن نامناسب هنگام رانندگی) بیماری های مربوط به لگن خاصره، بیماری های مربوط به کلیه ها ، یا یک بیماری عمومی مانند آنفولانزا کمتر روشن هستند. تنش و مشکلات عاطفی هم علل یاری دهنده ی مهمی در درد پشت هستند، بالاخره، در غیر از مواقعی که علت مشخص شده است امکان سرطان باید در نظر گرفته شود.

۲. از کشیدگی پشت بپرهیزید: قبل از بحث و بررسی درمان در مورد

چگونگی جلوگیری از کشیدگی پشت با توجه به زندگی روزمره صحبت خواهیم کرد. این پیشنهادها می تواند هنگام مراقبت از کسی که دارای درد پشت مزمن هست هم در نظر گرفته شود.

الف) هنگام خم شدن برای برداشتن شیئی مخصوصاً اگر شیئی سنگین است، پشت را هنگامی که زانو ها راست هستند خم نکنید، بلکه بیشتر زانو و سرین را خم کنید. شی را نزدیک بدن نگاه داشته، آن را از جلو حمل کنید و پیچ و تاب نخورید.

ب) اگر کار سنگین برای حرکت دادن شیئی لازم است، کمک بخواهید. هنگام حمل در مورد بهترین راه بیندیشید. از عقل سلیم استفاده کنید.

ج) در هنگام حرکات خود از قدم زدن و پایداری سطحی که قصد پا گذاشتن روی آن را دارید مطمئن شوید. پا گذاشتن بر روی کناره بدون قصد قبلی ممکن است به سختی موجب رگ به رگ شدن پشت شود.

د) ارتفاع سطح کار (نیمکت، میز یا سینک آشپزخانه) باید به گونه ای باشد که نیاز به خم کردن پشت نباشد. با دستهای نزدیک به بدن کار کنید.

ه) با سربالا، چانه ی به طرف پایین، شکم صاف و لگن خاصره به جلو بایستید، راه بروید و بنشینید. وضعیت بدن خود را با ایستادن با سر، پشت و نشیمنگاه به طرف دیوار در حالی که پاهایتان ۴ اینچ با دیوار فاصله دارد، بیازمایید. قسمت پایین پشتتان را محکم به دیوار فشار دهید. این حرکت نوعی ورزش هم هست.

و) از کفش های راحت استفاده کرده و از کفش های پاشنه بلند اجتناب کنید. پاشنه ی بلند موجب رگ به رگ شدن پشت می شود.

ز) هنگام نشستن، پاها را به طور استوار روی زمین نگاه دارید. زانو ها باید

کمی بالاتر از سرین باشند. قسمت جلوی صندلی نباید مترادف با پشت ران باشد، پشتی صندلی باید از قسمت پایین پشت محافظت کند. نزدیک به میز بنشینید. قسمت عقب بازوها باید روی میز قرار گیرد بدون آنکه نیازی به خم شدن به جلو درحالی که شانه ها بالا هستند باشد.

ک) صندلی رانندگی در یک خودرو باید به گونه ای تنظیم شده باشد که راننده برای رسیدن به فرمان یا پدال های کف (گاز، کلاچ و ترمز) نیازی به جلو کشیدن خودنداشته باشد. مانند نشستن روی یک صندلی قسمت پایین پشت نیاز به محافظت کافی دارد. برای رسیدن به این مقصود، بالشتک هایی موجود است که این کمک را ارائه می دهد.(ساکرو- ایر یکی از آنها است)

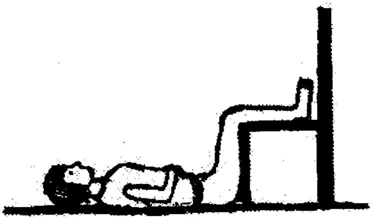
ل) از آنجایی که ۱/۴ تا ۱/۳ شبانه روز در تخت خواب به سر برده می شود، وضعیت بدن در آنجا هم مهم است. تشک باید سخت باشد، زیرا هنگامی که تخت بسیار نرم باشد. فرو افتادن قسمت های سنگین بدن (سرین و ران ها) به طرف پایین موجب عدم بالانس و رگ به رگ شدن پشت می شود. قرار دادن یک صفحه زیر تشک ممکن است از این امر جلوگیری کند. لا دوزی کردن تشک مانند شانه تخم مرغ ممکن است بهترین راه حل باشد.

۳. درمان درد پشت حاد:

الف) استراحت در تختخواب: تشک سفت (قسمت لام را در بالا ببینید) که موجب وضعیت بدن راحت گردد.

ب) ماساژ یخ که در طول روز چندین بار انجام شود.

ج) یک صندلی را روی زمین قرار داده و به پشت دراز بکشید و بگذارید که قسمت پایین پاها روی نشیمنگاه صندلی قرار گیرد.



د) حمام وان گرم

ه) درد پشت حاد با درمان ساده بدون ارزیابی یک پزشک درمان نخواهد شد. عکس برداری هم ممکن است لازم باشد.

و) بعد از آنکه علایم بهبود یافتند، از درمان های مربوط به درد پشت مزمن استفاده کنید. به اصول مشخص شده تحت عنوان جلوگیری از کشیدگی پشت عمل نمایید.

۳. درمان درد پشت حاد.

الف) عمل کردن به اصول گفته شده در بالا که برای جلوگیری از کشیدگی پشت می باشد را ادامه دهید.

ب) تمرین

۱. یک تمرین ساده شامل قرار گرفتن در حالت چمباتمه و نگه داشتن قسمت پشتی یک صندلی به مدت ۳ تا ۵ دقیقه چند بار در روز است.

تمرین دیگر، خم شدن به جلو هنگام نشستن و قرار دادن سر میان زانو ها برای چند دقیقه و به عقب کشیدن پشت سر با دست هاست. علاوه بر این می‌توانید تمرین شرح داده شده در (۳-ج) را انجام دهید.

۲. به پشت روی زمین بخوابید. زانو ها و عضلات سرینی را خم کنید. با نگه داشتن پاها روی زمین قسمت اندکی از پشت را به طرف زمین فشار دهید. در

همان وضعیت، یک زانو و سپس دیگری را خم کنید، در حالتی که زانو چانه را لمس می کند، از دست ها برای بالا کشیدن پاها به ترتیب استفاده می شود.

۳. راه رفتن تمرین مناسبی برای پشت است. یک مسیر هموار را انتخاب کنید. وضعیت صحیح را طبق توصیف بالا اتخاذ نمایید. کم کم فاصله را افزایش دهید.

۴. سختی مفاصل و رشته های بافت ها در طول آن یکی از مهم‌ترین موارد مربوط به وضعیت نامناسب بدن و درد پشت است. چنین درد پشتی می‌تواند همراه با دردهای شدید قاعدگی باشد. با توجه به درمان های این مسئله، تمرینات شرح داده شده در بخش قبل در این مورد هم می تواند مفید باشد.

اختلالات عصبی

الف) استرس

۱) تعریف: تنش یا فشار شدید، کنشگر یا وضعیت روحی که عکس العمل دفاعی را به وجود می آورد. این عکس العمل می تواند روانی و یا با حدود معمولی و بی ضرر باشد، اما اگر ادامه پیدا کند یا تشدید شود ممکن است موجب صدمات بیمار گونه شود. (فرهنگ پزشکی تابر: ص ۱۳۷۷، چاپ ۱۴)

استرس: چاشنی زندگی است و همراه با هر نوع فعالیت وجود دارد. همه ی سیستم های بدن در چارچوبی از حرکت و فعالیت، و قوانین زندگی، عمل می‌کنند. این فعالیت استرس را به وجود می آورد که برای زندگی ضروری است. چه کسی می تواند از زندگی بدون هیچ حادثه ای، هیچ ناگواری یا اشتباهی لذت ببرد؟ دنیای غرب با خواست سیری ناپذیر برای کار کمتر و حقوق بیشتر متألم شده است، در حالی که دشمن مرگ بار هر آرمان شهری ملالت و دنردگی است. (سلی، ۱۹۷۴)

۲) انواع استرس: هانس سلی، درون ریز شناس کانادایی، استرس را به صورت پاسخ نامعین بدن به هر نوع فشار وارد بر آن تعریف می کند. این تعریف را می توان این گونه توضیح داد: تصور کنید که در حال رانندگی در اتوبان بوده و کاری ضروری هم دارید (حدود ۷۰ مایل در ساعت) و اتفاقا به آینه ی بغل نگاه می کنید و خودروی سیاه و سفید آشنایی می بینید. بعد همان چیزی که از آن می ترسید اتفاق می افتد، افسر پلیس چراغ قرمز ش را روشن می‌کند. شما وضعیتی را تجربه می کنید که ما آن را استرس موقعیت می نامیم. (سلی ۱۹۷۴)

تاجری که همواره از طرف مشتری ها و کارمندانش تحت فشار است، مامور

کنترل پرواز که می داند یک لحظه غفلت او موجب مرگ صدها نفر خواهد شد، ورزشکاری که با استیصال قصد بردن مسابقه ای را دارد، و شوهری که ناامیدانه مرگ آرام و دردناک همسرش را تماشا می کند، همه از استرس رنج می برند. با وجود گوناگونی در انواع استرس، بدن به صورت قالبی در مقابل آنها عکس العمل نشان می دهد.(سلی، ۱۹۷۴)

شرح ما از چراغ قرمز افسر پلیس نمونه ای از استرس فوری یا حاد است. اطلاعات دریافتی پیامی را به مغز می فرستد، مغز سیستم عصبی سمپاتیک را به کار می اندازد که موجب می شود غدد آدرنالین دو پیام شیمیایی به صادر کنند؛ هورمون هایی که اپالینفرین و نرپانیفرین نامیده می شوند. این مواد شیمیایی ترکیب سلول ها را تا مرحله ی فوق العاده بالا برده و چندین واکنش اتفاق می افتد. پلک ها و مردمک چشم باز می شوند. رگ های خونی جلای منقبض شده، ضربان قلب افزایش یافته و رگ های قلب گشاد می شوند. ریه ها هم وارد ماجرا می شوند. میزان و عمق تنفس افزایش می یابد. رگ های خونی ماهیچه ها آنها را با اکسیژن و سوخت بیشتری تغذیه می کنند. (بلد وین، ۱۹۷۲)

۳. عوامل استرس زا: چه برسر تاجر همواره تحت فشار خواهد آمد؟ این مورد می تواند استرس مزمن یا طولانی مدت خوانده شود. چنین فردی در معرض ابتلا به فشار خون بالا، زخم های شکم و عفونت روده ی بزرگ است. استرس هم چنین می توان آرتروز او راتشدید کند و در افزایش خستگی مزمن، بی خوابی و سردرد هم موثر باشد. (بلدوین ۱۹۷۲)

استرس، فشارهای مهم دیگری هم دارد. در مورد کار کردن با یک خرس چه فکر می کنید؟ یا زندگی با یک خرس! اولی استرس شغلی و دومی استرس خانگی نامیده می شود.

شاید یکی از دلایل اینکه بسیاری از خانه ها در فرهنگ مدرن ما از هم می‌پاشند این باشد که اعضای خانواده نارضایی های سرکوب شده ی روزانه‌شان را در خانه بر سر هم خالی می کنند. (بلدوین ۱۹۷۲)

بعضی عوامل استرس زا ناشی از سرعت زیادی زندگی مدرن هستند. برای هزاران سال، انسان ها با حداکثر سرعت ۱۵ تا ۲۰ مایل در ساعت حرکت می‌کردند و این سرعت هم در فواصل بسیار کم صدق می کرد. در طی ۷۵ سال گذشته سرعت مسافرت به ۵۰۰ مایل در ساعت در خشکی، ۲۵۰۰ مایل در ساعت در هوا و سرعت بیش از ۲۵۰۰۰ مایل در ساعت در فضا رسیده است. تکنولوژی ارتباطات به جایی رسیده است که ما امروزه با میانگین ۵۶۰ آگهی بازرگانی ۱۰۰۰۰ تا ۲۰۰۰۰کلمه چاپی، چندین ساعت تلویزیون و حدود ۷۵ دقیقه رادیو، در هر روز بمباران می‌شویم. علاوه بر این افراد تحت استرس هم اغلب موجب ایجاد استرس می‌شوند.

۴. چگونه از استرس مضر اجتناب کنیم: یکی از بهترین راه ها برای کنترل استرس بیش از حد درگیر شدن به کارهایی است که تنش را از بین می برد مانند تمرینات بدنی برای افرادی که زندگی کم تحرکی دارند. نویسنده ای گفته است که بدون ورزش، ذهن نمی تواند نظم کاری خود را حفظ کند. (زندگی کنونی من، ص. ۱۳۰)

الان بسیار دیر است که پدر و مادر و اجداد مان را انتخاب کنیم و اغلب ما سال های ساختن شخصیتمان را پشت سر گذاشته ایم. پس حالا برای محیط تنش زای اطرافمان چه باید بکنیم؟ چند راه کنار آمدن با استرس را بررسی می‌کنیم.

زندگی در یک جامعه روستایی یا نیمه روستایی مفید است، حتی اگر لازم

باشد که چندین سال برای رسیدن به سر کار سفر کنیم. رضایت شغلی، عامل مهمی است. جورج برنارد شاو این تعریف را ارائه می دهد: کار چیزی است که باید انجام دهیم و تفریح انجام چیزی است که دوست داریم. کار یکی می تواند مایه ی تفریح دیگری باشد. این مسئله مربوط به اجتناب از استرس نیست. بلکه بیشتر مربوط به برقرار کردن تعادل میان عوامل استرس زای سالم با دیگر عوامل استرس زا است. وظایف ناخوشایند حتی می توانند تبدیل به چالش شوند ولی هنگامی که پس از دست و پنجه نرم کردن با آنها به راه حل می رسیم، موجب رضایت خواهند شد.

بسیاری از زنان و مردان تاریخ معاصر، زندگی طولانی و شادی را همراه با چالش هایی سر کرده اند که بسیاری از آنها موجب خشم و اضطراب بوده‌اند. افرادی مانند آلبرت شوایتزر، ماریان اندرسون، آبراهام لینلکن، هنری فورد، تام دولی، توماس ادیسون، ماری کوری، و تعداد زیاد دیگری را در نظر بگیرد، آنها در طول زندگی شان -چه کوتاه، چه بلند- خوشبینانه در برابر استرس ها عکس العمل نشان می داده اند.

در مورد موقعیت های استری زایی که کنترلی بر آنها نداریم چه می توانیم بکنیم؟ دعای منسوب به لنت فرانسیس اسیسی را به خاطر داشته باشید: خدایا به من آرامشی عطا کن، تا چیزهایی را که نمی توانم عوض کنم بپذیرم و شجاعتی تا چیزهایی را که می توانم، تغییر دهم و فهمی که تفاوت میان این دو را تشخیص دهم. توانایی سازگاری، درک و همدلی، چقدر به این ویژگی ها احتیاج داریم! می توان گفت ۹۰٪ از عوامل استرس زای ناسالم از بین خواهد رفت اگر افراد، به تنهایی یا با هم، شروع به عمل به قاعده ی طلایی کنند. بهتر نیست به جای درمان علایم ریشه ی مشکلات را بخشکانیم؟ در کتاب مقدس آمده است که اسباب

اضطراب تا جایی خواهد رسید که قلب مردمان به خاطر مسائل موجود در جهان، در مقابل ترس به زانو در خواهد آمد.

اینکه کمک مافوق بشری وجود دارد هم موجب اطمینان است، جان جواری گفته است: «عشق کامل، ترس را بیرون می کند. آرامش الهی ما را مطمئن می کند که من هرگز تو را نه ترک خواهم کرد و نه تنها خواهم گذاشت. پدر هم از ما می‌خواهد که هر چه نگرانی دارید به او واگذار کنید، او از شما مراقبت خواهد کرد.»

چه کسی به استرس نیاز دارد؟ ما همه به آن احتیاج داریم . اما استرس می‌تواند کنترل شود، چه از طریق متعادل کردن عوامل استرس زا یا فعالیت‌های جبرانی و چه از طریق اجتناب یا کاهش دادن عناصر استرس زای مضر زندگی. نتیجه زندگی شاد تری است که موجب سود و تشویق دیگران هم خواهد شد.

۵. درمان های ساده مفید: اغلب استرس ها در تنش های عضلانی نمود می‌یابند. آب درمانی های ساده زیر موجب افزایش آسایش عضلات خواهد بود.

الف) گذاشتن حوله ی گرم روی ستون فقرات.

ب) حمام روسی در خانه ۱۵ الی ۲۰ دقیقه.

ج) حمام در وان با آب ولرم.

د) دوش آب سرد و گرم: از بین بردن خستگی.

ه) پا شویه با آب داغ.

و) حمام در وان با آب داغ: موجب از بین رفتن خستگی.

ز) ماساژ

ب. اضطراب

۱. شرح: اضطراب انتظار وقوع حادثه ای نا معلوم یا در آینده است که ذهن را آشفته کرده و آن را در حالت دردناکی از تشویش همراه با حس نامطلوب فشار در اطراف قلب قرار می دهد. (وبستر). این امر همراه با اختلالات عاطفی، خستگی روحی، علایم روان تنی مربوط به سیستم عصبی خودکار است. علایم روان تنی منجر به فشار خون بالا، سکته، بیماری های قلبی و... گردد. بهترین راه کنترل اضطراب اعتقاد به موهبت الهی است. تعدادی از نقل قول ها از «ای.جی. وایت» در مورد اضطراب در ادامه آمده است.

" خداوند دور اندیشی و آینده نگری در استفاده از امکانات این زندگی را محکوم نمی کند، اما مواظبت بیمار گونه و دلواپسی بیش از حد در مورد مسائل این جهانی، مطابق با خواست او نیست."

" از آنجا که عشق الهی بس عظیم و بی دریغ است، بیمار باید به ایمان و اعتماد به او تشویق شده و شادمان گردد. نگرانی داشتن موجب ضعف و بیماری است. اگر از عهده ی افسردگی و یاس بر آیند، امید به بهبود آنها بیشتر خواهد بود."

"آنچه موجب بیماری جسم و روح می شود تقریباً همه ناشی از احساسات سرخورده و آرزوهای تحقق نیافته است. این عده خدا را نداشته، امید رسیدن به آنچه در پس پرده است را ندارند که چونان پناهی مطمئن و ثابت برای روح است. هر که چنین امیدی دارد خود را چون او (خدا) پاک و رها خواهد کرد. این عده از انتظاری بی قرارانه، افسوس و نارضایتی به دورند، پیوسته منتظر شر و مشکلات ناشی از آن نیستند. هر چند کسانی را می بینیم که در ایام سختی، نگرانی بر آینده شان سنگینی می کند و به نظر می رسد بدون هیچ نوع تسلی خاطری پیوسته ترسان، نگران پلیدی و حشتناکی هستند.."

"تمام آفرینش علاقه مند آسایش ماست. نباید به مشکلات و دلواپسی های زندگی روزمره اجازه دهیم که ذهنمان را افسرده نمایدو گره به ابروانمان بیفکند. اگر چنین باشد، همیشه مسئله ای برای آزار و اذیت خود خواهیم داشت. نباید نگرانی ای را بر خود روا داریم که موجب ناراحتی و فرسایش ما شده و کمکی در حل مشکلات به ما نکند.."

"خود را با دلواپسی زیاد و توجهات بیهوده، خسته نکنید. برای روز کار کنید، با باور و ایمان زندگی کنید که آگاهی الهی به شما عطا کرده است و او مواظب شما خواهد بود."

"با توکل به خدا آسایش داشته و ترسی از ناگواری های آینده نخواهیم داشت و این توجه و دلواپسی عاریه از میان برداشته خواهد شد. پدر آسمانی ما مواظب فرزندانش است و موهبت الهی اش در هر زمان عطا خواهد شد. هنگامی که سرپرستی امور زندگی مان را خود بر عهده می گیریم و بر خود تکیه می کنیم تا موفق شویم بهتر است نگرانی داشته و منتظر خطر و ضرر باشیم، زیرا بی شک به سراغمان خواهند آمد."

۳. همان گونه که پیشتر اشاره شده، اضطراب منجر به مشکلات دیگری هم می شود در ادامه تنش عصبی، سردرد و کمبود خواب و بی خوابی، خواهیم پرداخت.

ج. تنش عصبی

۱. شرح: امروزه تنش عصبی یکی از مهم ترین علل بیماری است. تاثیر آن بر اعصاب، غدد، اندام ها و رگ های خونی، موجب بیماری هایی چون زخم های دستگاه گوارشی، فشار خون بالا، کولیت (التهاب قولون) و احتمالاً آسم و آرتروز و هم چنین دیگر اختلالات و ناتوانی ها خواهد بود. البته تنها یک علت

برای تنش عصبی وجود ندارد، پس برای درمان آن باید بیش از یک عنصر را در نظر گرفت.

۲. درمان:

الف) الکل، تنباکو، قهوه و نوشیدنی های گاز دار، شامل موادی هستند که به اعصاب آزار می رساند. (یک فنجان چای سنبل الطیب، اعصاب را آرام خواهد کرد. پیام های گزیده، جلد دوم، ص ۲۹۷)

ب) بعضی ویتامین ها (گروهB و C و مواد معدنی مانند کلسیم، پتاسیم، فسفر، منیزیم) مورد نیاز اعصاب و عضلات هستند. رژیم غذایی باید مقدار کافی از این عناصر داشته باشد. غذاهای مثل میوه های تازه، سبزیجات، دانه‌های روغنی، گندم و غلات کامل این عناصر را دارند. از مصرف زیاد غذاهای پرورده، نشاسته، قند و چربی بپرهیزید.

ج) از مصرف بیش از حد سرکه، جوش شیرین، فلفل، ادویه جات و نمک اجتناب کنید.

د) تنفس سطحی جذب اکسیژن را کاهش می دهد که موجب ایجاد حساسیت در عملکرد عصبی می شود. تنفس شکمی عمیق را تمرین کنید تا موجب آرامش اعصاب و راحتی خوابیدن شود.

ه) بهترین افراد در این زمینه تصدیق کرده اند که ورزش بهترین مسکن و آرام بخش است. ورزش درمانی اساسی برای تنش و بسیاری از نتایج ثانویه‌ی مربوط به تنش است. با جدیت ورزش کنید . برای شروع پیاده روی و باغبانی تمرینات خوبی هستند.

و) استراحت کافی داشته باشید. عده ای به نه تا ده ساعت خواب در شب و عده ای به چرتی کوتاه در طول روز نیاز دارند.

ز) از همه نوع هیجان مثل مشاجره، عصبانی شدن، تماشای تلویزیون و رفتن به سینما، خواندن رمان و....بپرهیزید.

ک) از داروهای محرک، مسکن، درد زدا و آرام بخش که خاصیت درمان ندارند و به طور عادتی مصرف می شوند و احتمالاً موجب استرس بیشتر می‌شوند، استفاده نکنید.

ل) از دوش آب سرد و گرم وان آب ولرم در شب مالش سرد با دستکش در صبح و دیگر آب درمانی ها برای آرام و هماهنگ کردن سیستم عصبی استفاده کنید. این اقدامات جایگزین دارو هستند.

م) ترس، گرفتاری، تشویش دهنی و افسردگی مهم ترین اسباب تنش و خستگی هستند. بهترین راه چاره، اعتقاد استوار به خداوند و توجه‌ی مهربانانه‌ی او نسبت به خودتان است. این اعتقاد به وسیله ی مطالعه ی اقوال او در کتابش، با دعا و واگذاری امور روزمره به اراده او دست می دهد. چنین آرامشی فرد را قادر می سازد تا دشواری ها را تحمل کند. صفات اخلاقی مثبت مانند مهربانی، شکرگزاری و توجه به دیگران را در خود پرورش دهید.

احتیاط: تغییر شخصیت ناگهانی ممکن است بر اثر مشکل جسمی مانند توموری مغزی به وجود می آید. بعضی بیماران که در ابتدا فقط تنش عصبی نشان می دهند. بعداً علایم عاطفی و روانی غیر عادی یا گرایش به خود کشی که نشان دهنده بیماری های روانی جدی است از خود بروز خواهند داد. چنین بیمارانی باید توسط روانکاو معاینه شوند.

د. سردرد

۱. شرح: با توجه به اینکه اغلب سردرد ها بر اثر تنش عصبی به وجود می‌آیند، در این بخش به آنها پرداخته می شود. درد های شدید اصولاً از گردن و پشت

سر آغاز شده و به طور شگفت انگیزی فرد را از خواب بیدار کرده یا درست پس از بیداری شروع می شوند. ممکن است همراه با حالت تهوع باشند یا نباشند و به وسیله ی درد مداوم شناسایی می شوند.

سردرد های میگرنی واقعی یک طرفه و معمولاً پشت چشم هستند. در این موارد معمولاً دو بینی یا مشاهده سکه در برابر چشمان وجود دارد.

این سردرد ها به سرعت تبدیل به دردی سخت و زق زق کننده شده و اغلب همراه با حالت تهوع شدید و استفراغ بوده و به طور مکرر ظاهر می شوند.

۲. درمان

الف) حمام نیمه گرم در وان، به طور نشسته در حالی که پاها زیر آب است. آب را تا جایی که می توانید تحمل کنید گرم کرده و یک قاشق غذاخوری سس خردل به آن اضافه کنید. سر را کمپرس سرد نموده و حمام را با مشت و مال با آب سرد و یا ریختن آب سرد به وسیله ی ظرفی تمام کنید.

ب) بدون غذا خوردن، یک یا دو پیمانه عصاره رازک تلخ بنوشید و سپس در یک اتاق ساکت و تاریک به خواب بروید.

ج) میگرن

۱. تنقیه ی آب نمک گرم کنید.

۲. اقدامات فوق الذکر را انجام دهید.

۳. با ظهور اولین نشانه ی حمله ی میگرنی در تخت دراز بکشید و به آرامی تنفس شکمی عمیق انجام دهید. بر روی سر کیسه ی یخ بگذارید یا هنگام آغاز حمله سر را زیر دوش آب سرد بگیرید. البته پس از آنکه موارد ۱ و ۲ را انجام داده اید مواظب اعتیاد به دارو باشید.

۴. حساسیت غذایی و شیمیایی را که می تواند آغازگر میگرن باشد، بررسی

کنید.

د) برای سردرد های تنشی: از حوله ی گرم در قسمت های پشت و گردن استفاده کنید، بر پشت سرد کیسه یخ گذاشته و پاشویه ی آب گرم انجام دهید. با توجه به قسمت های سخت و شکننده، پشت، شانه ها و گردن را ماساژ دهید.

۳. اقدامات احتیاطی: سردرد ها، علل جسمانی متعددی دارند، از تنبلی چشم گرفته تا فشار خون بالا یا تومور مغزی. حمله ی ناگهانی سردرد در فردی که سالم بوده است، دردهای موضعی، اختلالات ویژه (به جز در موارد میگرن)، نشانه ها و علایم عصب شناختی، تغییر محل درد همراه با تغییر حالت بدن و تغییر در الگوی سردرد، همه از علامت های خطر هستند.

ه) بی خوابی

۱. شرح: بی خوابی به تنها به عنوان یک بیماری، بلکه به عنوان عارضه ای دردناک در بسیاری افراد عصبی و ناراحت وجود دارد و ممکن است منجر به اعتیاد و عادت به دارد شود.

۲.آب درمانی:

الف) حمام یا دوش آب ولرم.

ب) استفاده از پارچه ی خیس.

ج) ماساژ.

د) گذاشتن حوله ی گرم روی ستون فقرات.

ه) حمام روسی در خانه به مدت ۱۵ الی ۲۰ دقیقه.

و) پاشویه با آب داغ.

۳. گیاهان دارویی

الف) چای رازک (همراه با آب لیموی بسیار تلخ) یک یا دو پیمانه برای

نوشیدن قبل از خواب و در طول شب آماده کنید. (چای رازک موجب خواب خواهد شد. پیام های گزیده، جلد دوم، ص ۲۹۷)

ب) چای سنبل الطیب در صورت نیاز قبل از خواب و در طول شب از آن استفاده کنید.

۴. عده ای نوشیدن آب صبح زود و عدم استفاده از مایعات یک ساعت قبل از خواب را مفید یافته اند.

۵. تمرینات تنفسی عمیق. هوای تازه ی کافی در اتاق. خود را گرم نگه دارید.

۶. چند بار دراز کشیدن در طول روز موجب تنش زدایی خواهد شد.

۷. در طول روز پیاده روی طولانی و ورزش های دیگر انجام دهید تا خستگی جسمانی که بهترین مسکن و آرام بخش است ، به وجود آورد.

۸. از مصرف چای، قهوه، شام های دیر هنگام و سنگین، غذاهای مقوی و تند، هیجان و قرص های خواب آور (که واقعاً ممکن است توانایی طبیعی خوابیدن فرد را کاهش دهد.) دوری کنید.

۹. به موسیقی نرم و آرامش بخش گوش کنید یا کتاب های الهام بخش و امیدوار کننده (نه هیجان انگیز) بخوانید.

۱۰. استفاده از چشم بند برای پوشاندن چشم ها در طول شب نیز معمولاً مفید است.

۱۱. پیشنهادات بخش تنش عصبی را بخوانید.

مشکلات پوستی

الف) مسمومیت خون

۱. تعریف: التهاب رگ های لنفاوی که به صورت قشری سرخ رنگ که از محل عفونت منتشر می شود، شناسایی می گردد معمولاً تب نیز مشاهده می‌شود و معمولاً تورم گره های لنفاوی مثلاً در زیر بغل نیز اتفاق می افتد. باکتری (معمولاً استره پتسی) در مواجهه با سلول های گلبول سفید خون در یک اقدام داخلی بدن برای جلوگیری از تعرض جریان خون (عفونت خون) قرار می گیرد. چنین وضعیتی خطرناک است.

امروزه درمان با آنتی بیوتیک ها بسیار موثرتر از درمان پیش از امکان استفاده از آنهاست. به عنوان جانشینی نزدیک شستشوهای موضعی با آب سرد و گرم هنگامی که به طور مداوم انجام شود بر انگیزش دفاع در مقابل عفونت کمک خواهد کرد.

ب)جوش ها و دمل ها

۱. این مشکلات معمولاً بر اثر عفونت های ناشی از باکتری استافیلوکوک به وجود می آیند. میزان میکروب ها، ترک های پوست، بهداشت عمومی و مقاومت بدن نقش مهمی در تعیین اینکه چه کسی ممکن است در معرض این عفونت ها قرار بگیرد بازی می کند. میکروب ها اغلب به وسیله ی دست به دست کردن لباس های آلوده به دیگر افراد خانواده منتقل می شوند. لباس ها و ملافه‌های بستر شخص مبتلا باید با دقت حمل شده و به طور جداگانه شسته شود.

۲. درمان

الف) از هر نوع شیرینی و غذاهای چرب و سنگین پرهیز کنید. قند توانایی سلول های گلبول سفید خون را برای از بین بردن میکروب ها کاهش می دهد. از غذاهای انباشته از ویتامین C ,A مانند سبزیجات و میوه های تازه استفاده کنید.

ب) درمان های موضعی:

۱. شستشو های یا فشار موضعی با آب سرد و گرم تا جایی که می‌توانید تحمل کنید از آب داغ استفاده کنید. در موارد حاد هر دو تا چهار ساعت این عمل را تکرار نمایید.

۲. استفاده از نماد سولفات منیزیم یا زغال.

۳. محل را با آب گرم و صابون تمیز نگاه دارید.

ج) ایجاد مقاومت عمومی: استراحت کافی، نوشیدن آب به مقدار زیاد، رژیم غذایی متعادل و طبیعی و اجتناب از استرس.

ج) سوختگی ها

این مبحث مربوط به سوختگی ها درجه اول است. (سوختگی های درجه اول فقط سطحی هستند).

تا کم شدن درد از آب سرد استفاده کنید، سپس از آب با دمای ولرم تا هنگامی که عضو از آب خارج می شود هیچ نوع دردی نباشد. دلیل این کار این است که اگر عضو در آب سرد قرار گیرد و سپس از آب خارج شود، درد شدیدتر خواهد شد. با استفاده از آب ولرم بعد از آب سرد، معمولاً این اتفاق منی افتد. از ژل صبر زرو نیر استفاده کنید.

د) زخم بستر

مواظبت از فرد بستری ناتوان که به مدت طولانی بیمار است، مشکلات خاصی را به وجود می آورد که چندان روشن نیست. یکی از این مشکلات خطر گسترش زخم بستر است. هنگامی که فرد سالم در حالتی دراز بکشد که فشار در نواحی خاصی از پوست امکان تخریب پوست یا لایه های عمیق تر را داشته باشد، باید وضعیت خود را حتی در خواب هم مرتب عوض کند، تا آن ناحیه دوباره ذخیره ی خون مناسب دریافت کند. اما اگر بیمار، حواس خود را در آن قسمت از دست داده یا نتواند حرکت کند یا نوع تغذیه ی عمومی او نامناسب بوده و او ناتوان شده، در این شرایط بافتی که تحت فشار قرار گرفته است، ممکن است حیات خود را از دست دهد. نتیجه زخم بستر ایجاد می شود. زخم‌های بستر ممکن است بسیار عمیق بوده و سلامتی را به طور جدی تحت تاثیر قرار دهد. شایع ترین بخش برای چنین زخم هایی بالای عضلات نزدیک پایین ترین قسمت ستون فقرات است.

هرگز نباید گذاشت زخم های بستر گسترش یابند. بهترین راه برای جلوگیری از چنین زخم هایی تغییر مکرر وضعیت بدن بیمار، حداقل هر ۲- ۳ ساعت یک بار است. علاوه بر این ، پوست خود را خشک نگاه دارید، ماساژ دهید، با الکل بمالید. استفاده نوبتی از آب سرد و گرم هم مفید است. استحمام مداوم برای تمیز بودن ضروری است.

مشکلات تنفسی

الف. سرماخوردگی معمولی

۱. تعریف: سرماخوردگی بیماری خفیفی است که ممکن است اندکی تب داشته یا بدون تب باشد. علایم سرماخوردگی محدود به بینی و گلو بوده و موجب تورم غشای مخاطی و گرفتگی آن می شود. سرماخوردگی موجب افزایش ترشحات بینی و عطسه می گردد. سرایت بیماری از طریق آب دهان یا بینی و یا تماس صورت می گیرد.

۲. علل بیماری

الف) نکته اصلی این است که افراد جدا از جامعه سرما نمی خورند، مثلاً ساکنین یک جزیره حتی اگر سردشان شود تا زمان ورود یک کشتی، مبتلا به سرماخوردگی نخواهند شد.

ب. چاییدن: برای افرادی که در محیطی زندگی می کنند که ویروس شایع است، چاییدن موجب ابتلا به بیماری خواهد بود.

ج. ایمنی معیوب: عده ای مقاومت ذاتی نسبت به سرماخوردگی معمولی دارند، در حالی که بعضی دیگر متناوباً دچار بیماری می شوند.

د. استرس: افرادی که تحت استرس هستند و بیش از حد کار می کنند، بیشتر مستعد ابتلا به سرماخوردگی هستند.

ه) رژیم غذایی: یک برنامه غذایی صحیح به جلوگیری از ابتلا به سرماخوردگی کمک خواهد کرد. از مصرف قند و شیرینی هم باید اجتناب کرد.

۳. درمان

الف) گذاشتن حوله ی گرم روی سینه و پشت همراه با پاشویه ی آب داغ،

کمپرس سرد روی سر و مالش سرد با دستکش که بهتر است در انتها به یک دوش آب سرد ختم شود. بخور دادن هم می تواند مورد استفاده قرار گیرد. بیمار باید هنگام درمان آب کافی مصرف کند و بعد از معالجه باید استراحت کند تا گرمای اضافی را از دست بدهد و موجب تعریق بعد از لباس پوشیدن نشود.

ب. برای گرفتن بهترین نتیجه می توان از حمام روسی در خانه یا استحمام در وان با آب داغ نیز بهره جست.

ج. در طول روز بیمار باید مقدار زیادی آب و آبمیوه بنوشد.

د. درمان باید به طور روزانه انجام شود.

۴. بیمار باید مواظب باشد تا بیماری را به دیگران منتقل نکند.

۵. موارد بغرنج: سرماخوردگی معمولی ممکن است موجب عفونت ثانویه در بینی، سینوس ها، گلو، حنجره، نایژه و ریه ها شود.

۶. نقل قول های راجع به مشکلات تنفسی و سرماخوردگی از ای. جی. وایت:

الف) "عملی بسیار نابخردانه است که هنگام تعریق وارد اتاق سرد شوم و باید پیشکار احمقی باشم تا وارد محلی شده و خود را در معرض سرماخوردگی قرار دهم. کار نادرستی است اگر با دست و پای سرد نشسته و موجب بازگشت جریان خون از دستها و پاها به مغز و اعضای داخلی گردم. باید همیشه از پاهایم در آب و هوای مرطوب محافظت کنم." (نصایح در مورد برنامه غذایی و تغذیه، ص ۳۰۲)

ب) "اگر کودکی سرما بخورد، حتماً مربوط به اعمال نادرست مادرش است. اگر مادر سر کودک همراه با بدنش را در زمان خواب بپوشاند، در مدت زمان کوتاهی کودک شروع به تعریق نموده و در نتیجه به دشواری نفس می کشد

زیرا هوای پاک و زندگی بخش کم است. هنگامی که مادر کودک را از زیر پوشش خارج کند، مطمئناً کودک دچار سرماخوردگی خواهد شد." (پیامهای گزیده، جلد دوم، ص ۴۶۹)

ج. "برهنه بودن بازوان موجب می شود تا کودک در معرض سرماخوردگی قرار گیرد. این امر موجب می شود تا کودک بیمار و نارسا شود." (پیام های گزیده، جلد دوم، ص ۴۶۹)

د. "هنگامی که بیش از حد از خود کار می کشیم و بسیار خسته می شویم، احتمال ابتلا به سرماخوردگی را در خود بالا برده ایم و در چنین مواقعی خطر بیماری در بدترین شکل خود ظاهر می شود." (شهادات، جلد سوم، ص ۱۳)

هـ) بسیاری روزانه از حمامی نیمه گرم یا خنک و در صبح یا عصر، سود می‌برند. استحمام اگر به درستی انجام شود، به جای آنکه احتمال ابتلا به سرماخوردگی را افزایش دهد، موجب افزایش مقاومت در برابر سرماخوردگی خواهد شد چون گردش خون را بهبود می بخشد." (پیشه ی شفا، ص ۲۷۶)

و) "لباس باید به راحتی پوشیده شود، مانع گردش خون یا تنفس طبیعی، کامل و آزاد نشود. پاها باید متناوباً در سرما و رطوبت محافظت شوند. با چنین وضع لباس پوشیدنی، می توان در هوای آزاد ورزش کرد، حتی هنگام صبح یا در شب، حتی پس از باران یا برف، بدون آنکه ترسی از سرماخوردگی داشته باشیم." (راهنمای کودک، ص ۴۲۵)

ه) "کسی که مقدار زیادی شیرینی و کیک و دسرهای شیرین بخورد و در هر وعده ی غذایی از انواع مختلفی خوراکی استفاده کند نمی تواند قدرت هضم صحیح یا ذهنی پاک داشته باشد اگر چنین غذا بخوریم تمام سیستم بدن چنان درهم ریخته و ضعیف است که هیچ یارای مقاومت و توانایی مقابله با بیماری

را نخواهد داشت. "(نصایح در مورد برنامه غذایی و تغذیه، ص ۳۰۲)

و) "افرادی که هوا را از اتاق های خودشان حذف کرده اند، باید شروع به عوض کردن وضعیت نمایند. این عده باید به تدریج هوا را وارد اتاق هایشان نموده و گردش آن را تا حدی افزایش دهند که بتوانند در زمستان و تابستان بدون ترس از سرماخوردگی آن را تحمل کنند. "(نصایح در مورد سلامتی، ص ۵۷ و ۵۸)

ز) "اتاق بیمار، در صورت امکان باید دارای جریان کافی هوا باشد. جریان هوا نباید مستقیماً به بیمار با درجه تب بالا بخورد، هر چند امکان سرماخوردگی کم باشد. "(نصایح در مورد سلامتی، ص ۵۶)

ک) "قدرت مغز که به وسیله ی تمرینات ذهنی افزایش یابد، تمام سیستم بدن را شور بخشیده و کمک ارزشمندی برای مقاومت در برابر بیماری است." (آموزش، ص ۱۹۷)

ل) " تصور نقش مهمی دارد. فرد انتظار دارد سرما بخورد و می خورد. " (نصایح در مورد سلامتی، ص ۹۷)

م) " نیروی اراده را به یاری خود بخوانید تا موجب مقاومت در برابر سرماخوردگی شود و به سیستم عصبی انرژی می دهد. "(نصایح درمورد سلامتی، ص ۵۴)

ن) "ورزش صبحگاهی، پیاده روی در هوای آزاد و نیرو بخش مطمئن ترین راه برای محافظت در برابر سرماخوردگی، سرفه و گرفتگی سر و ریه ها و صدها بیماری دیگر است. "(زندگی سالم، ص ۲۱)

ح) مصرف کنند گان مواد مخدر هرگز سالم نیستند. همواره مبتلا به سرماخوردگی اند که موجب رنج بسیار برای ایشان است، چون سم به تمامی

در بدن آنهاست." (زندگی سالم، ص۲۰۹)

ب. سینوزیت

۱. شرح: نوع بیماری حاد این بیماری به دلیل عفونت پرده‌ی غشایی مخاط سینوس‌ها به وسیله‌ی عوامل ویروسی یا باکتریایی به وجود می‌آید و همواره همراه با دیگر بیماری‌های تنفسی است. این بیماری ممکن است انسداد مجاری سینوسی طبیعی را به علت انباشت مایع یا چرک در سینوس به همراه درد و تب شدید به وجود آورد. نوع مزمن این بیماری به علت درمان ناقص سینوزیت‌های حاد به وجود می‌آید. هر چند دیگر عوامل مانند حساسیت یا پولیپ بینی یا سینوس‌ها معمولاً قضیه را بغرنج تر می‌کند. به همین دلیل باید توصیه‌های پزشکی را در مواردی که سینوزیت به طور مکرر اتفاق می‌افتد یا دوره‌ی درمان زیاد طول می‌کشد به دقت اجرا شود.

۲. درمان (مرحله‌ی حاد)

الف) اقدامات عمومی (بخش برونشیت حاد را بخوانید).

ب) آب درمانی (هر چند بار که لازم باشد).

۱. اعمال آب سرد و گرم روی صورت.

۲. قرار دادن حوله‌ی گرم روی صورت.

۳. تاباندن نور لامپی گرم یا مادون قرمز بر روی صورت.

۴. حمام‌های سرد و گرم یک در میان.

ج. بخور دادن در حالی که چند قطره روغن اوکالیپتوس یا کاج در آب حل شده است.

۳. اقدامات احتیاطی: عوارضی مانند درد افزایش یابنده، سخت یا بی وقفه یا سردرد با تب بالا به مدت بیش از چند ساعت نشان دهنده‌ی بروز انسداد

سینوسی است. پزشک احتمالاً نیاز به خشک کردن سینوس ها و تجویز آنتی بیوتیک پیدا می کند.

اگرچه معالجه جدی و زود هنگام این اقدامات را غیر ضروری می کند.

ج. گلو درد

۱. شرح: اغلب اوقات گلودرد منشا ویروسی داشته و به ندرت با سایر بیماری های تنفسی ملازمه ای دارد. گرچه ممکن است گلو درد به وسیله ی باکتری هایی مانند استرپتوکوک هم به وجود آید که در چنین شرایطی باید به سرعت تحت مراقبت های پزشکی قرار می گیرد. معمولاً گلودرد همراه با خارش یا سوزش، در کنار سرماخوردگی و همراه با تب خفیف، به طور عادی در حداقل ۲۴ ساعت مورد معالجه قرار می گیرد.

۲. درمان:

الف) غرغره کردن: به ترتیب آب نمک داغ (تا حد امکان) و آب سردمرهم ذغال به صورتی که یک قرص به هر لیوان اضافه شده باشد و هر چند ساعت یک بار صورت پذیرد.

ب) آب درمانی:

۱- گذاشتن یک در میان بسته ی های سرد و گرم روی گردن.

۲- به طور یک در میان دوش گرفتن با آب سرد و گرم.

۳- کمپرس گرم روی گلو در طول شب.

۴- بخور دادن.

۵- حمام در وان با آب داغ.

د. درد گوش

۱. شرح: گوش درد، نیز می تواند عفونت ناشی از ویروس یا باکتری باشد

که بر بافت های بیرونی پرده ی گوش اثر می گذارد. هر دو این وضعیت ها می‌توانند بیماری های دیگر را تشدید کنند گرچه به عنوان بیماری اصلی هم در نظر گرفته می شوند، عفونت بافت پشت پرده ی گوش خطرناک تر است. از آنجایی که تورم یا چرک موجب فشار بر پرده می شوند موجب پاره شدن آن و شاید از دست دادن دائمی شنوایی شود. بدتر اینکه عفونت ممکن است به گوش داخلی و سپس به مغز سرایت کرده و مننژیت ایجاد کند. التهاب زائده ی پستانی یا خشکی حاد پرده ی گوش دو عارضه هستند که ممکن است با هم روی دهند.

در نتیجه، چون عوارض همراه با درد گوش ممکن است خطرناک باشند، فوراً پزشک باید برای تشخیص دقیق و معالجه صحیح فرا خوانده شود. اقدامات زیر هنگامی باید به کار گرفته شوند که منتظر پزشک هستیم یا دسترسی به پزشک امکان ندارد. البته امکان انجام آنها بعد از معاینه ی پزشک در صورت تایید او هم وجود دارد.

۲. درمان:

الف) بعد از تایید پزشک اقدامات زیر را انجام دهید.

ب) آب درمانی:

۱- پاشویه ی آب داغ همراه با اضافه کردن یک قاشق غذاخوری سس خردل؛ قرار دادن حوله ی گرم روی گوش ها.

۲- حمام داغ.

۳- چکاندن قطرات روغن زیتون گرم در گوش (در صورت تایید پزشک، چون روغن می تواند موجب جلوگیری از مشاهده ی پرده ی گوش توسط او

گردد)، استفاده از بالشتک گرم، شیشه ی آب داغ و لامپ گرم.

۴- در مورد کودکان کوچک، کمپرس گرم بر روی پاها و قسمت های پایینی آن بسیار مفید یافت شده است.

۳. اقدامات احتیاطی: همانطور که اشاره شد، تمام این روند باید تحت نظر پزشک باشد تا زمانی که درد و تب از بین برود. مصرف آنتی بیوتیک و شستشوی گوش ممکن است لازم باشد.

د. التهاب حاد حنجره

۱. تعریف: التهاب حاد حنجره، التهاب حاد مجاری صدا و تارهای صوتی که به وسیله ی گرفتگی صدا یا به صورت نجوا کردن و همین طور مشکلات در بلع غذا ظاهر می شود.

دلایل:

الف) استفاده نادرست از صدا.

ب) در معرض سرما و رطوبت قرار گرفتن.

ج) سرایت عفونت از طریق بینی و گلو یا سرماخوردگی معمولی.

د) استنشاق گازهای سمی یا گرد و غبار.

ذ) حساسیت

۳. درمان

الف) عدم استفاده از صدا.

ب) بخور حداقل برای ۱۵ دقیقه (به مدت دو روز هر ۲ تا ۳ ساعت).

ج) کمپرس گرم روی گلو.

د) نوشیدن آب کافی.

ه) معالجه از طریق تعریق مانند حمام روسی در خانه.

و) حمام در وان آب داغ.

ر. التهاب حنجره مزمن

۱- تعریف: التهاب مداوم و مکرر حنجره که به وسیله ی گرفتگی صدا، خارش در گلو و سر شناسایی می گردد.

۲. دلایل: اغلب به دنبال التهاب حنجره ی حاد ظاهر شده و ممکن است بر اثر عفونت گلو، بینی یا سینوس ها به وجود آمده باشد. مصرف الکل می تواند علت دیگری باشد علایم التهاب حنجره مزمن ممکن است نشان دهنده ی وجود سرطان باشد.

۳. درمان:

الف) مصرف الکل یا سیگار کشیدن را ترک کنید.

ب) مشکلات دیگر در بینی و گلو را رفع نمایید.

ج) استفاده از صدای خود را به حداقل برسانید و طرز صحیح استفاده از آن را بیاموزید. نقل قول های الن. جی و وایت را در زیر بخوانید.

د) بخور دادن.

ه) کمپرس گرم بر روی گلو.

و) معالجات تقویتی عمومی مانند مالش سرد با دستکش.

ز) مشاوره با پزشک متخصص حلق و بینی.

۴. نقل قول ها از الن. جی و وایت:

"فرهنگ استفاده از صدا، موضوعی بسیار مهم در رابطه با سلامت دانش آموزان است. جوانان باید بیاموزند که چگونه به درستی نفس بکشند و چگونه بخوانند تا هیچ نوع کشش غیر طبیعی بر حلق و ریه ی آنها وارد نشود و عمل با دخالت ماهیچه های شکمی انجام پذیرد. حرف زدن از طریق حلق، خارج کردن

صدا از قسمت بالایی اعضای صوتی، به این اندام ها نقص وارد می کند و کارایی آنها را کاهش می دهد. عضلات شکم باید کار اصلی را انجام داده و حلق فقط به عنوان معبر مورد استفاده قرار گیرد. عده ی بسیاری اگر روش استفاده ی صحیح از صدا ایشان را می آموختند می توانستند بیشتر زنده بمانند. استفاده صحیح از عضلات شکم برای خواندن و حرف زدن موجب بهبود بسیاری امراض صوتی و مشکلات سینه شده و یکی از وسایل افزایش عمر است." (نصایح به معلمان ص ۲۹۷)

"حرف زدن از طریق حلق، خارج کردن کلمات از بالاترین قسمت اعضای صوتی همواره موجب فرسایش و آزار آنهاست و بهترین راه برای حفظ سلامتی یا افزایش کار آمدی آن اعضا نیست. باید با یک دم کامل، عمل (حرف زدن) را از طریق عضلات شکم انجام دهید. بگذارید ریه ها تنها گذرگاه باشند و برای حرف زدن بر آنها تکیه نکنید. اگر کلمات از اعماق وجود تان با استفاده از عضلات شکم، بر آیند، به همان راحتی که با ده نفر حرف می زنید می توانید با صد نفر صحبت کنید." (شهادات، جلد دوم، ص ۶۱۶)

ز. برونشیت حاد

۱. شرح: عفونت یا التهاب نایژه ها به وسیله ی ویروس یا باکتری. این بیماری معمولا همراه یا جز عوارض سایر مشکلات تنفسی است. مهم ترین عارضه سرفه است که ممکن است همراه با خلط باشد یا بدون خلط صورت پذیرد. خس خس کردن همراه با انقباض سینه و درد یکنواخت پراکنده در پهنای سینه امکان پذیر است. معمولا تب متوسطی نیز وجود خواهد داشت.

۲. درمان:

الف) اقدامات عمومی (ادامه را ببینید)

ب) آب درمانی:

۱- حمام داغ قبل از خواب به مدت ۶ الی ۱۰ دقیقه.

۲- گذاشتن حوله ی گرم روی سینه هر ۲ ساعت همراه با کمپرس گرم. مواظب باشید تا پشت گردن، سینه یا شانه ها در معرض حوله ی گرم قرار نگیرند تا موجب انتقال درد یا سرماخوردگی در زمان معالجه گردد.

۳- مقدار فراوانی آب بنوشید: ۶ تا ۸ لیوان در روز

ج. اقدامات عمومی:

۱- از کار کردن و تماس با مردم اجتناب کنید. این بیماری به شدت مسری و در نتیجه به راحتی قابل انتقال به دیگران است.

۲- در طول مدت تب در تخت بمانید. این کار به بدن اجازه می دهد تا از بالاترین قابلیت مکانیزم دفاعی اش استفاده کند.

۳- مطمئن شوید که اتاق بیمار تهویه کافی نه خیلی گرم نه خیلی سرد دارد. دمای واقعی باید درجه ای داشته باشد که رو به سردی باشد.

۴- یک رژیم میوه در مرحله ی حاد بسیار سودمند است به خصوص اگر شامل مقدار زیادی مرکبات باشد. چنین رژیم غذایی ویتامین c اضافی را تامین می کندم که به عقیده پزشکان زیادی بسیار مفید است. هر چند هنوز بر اساس مطالعات کنترل شده ثابت نشده است که مقدار زیاد ویتامین موجب کوتاه کردن دوره ی بیماری های تنفسی بشود. عده ای توصیه به استفاده از رژیم مایع آبمیوه نموده اند. ما فکر می کنیم که رژیم میوه از نظر ارزش غذایی و روان شناختی مزیت بیشتری داشته و معمولا هم برای بیمار مورد قبول تر است. لیموناد بدون شکر گرم غالباً آرام بخش است و می تواند به طور آزادانه مورد استفاده قرار گیرد.

۵- از هر نوع شیرینی و قند اجتناب کنید. مدرک کافی وجود دارد که قند در مکانیزم دفاعی طبیعی بدن دخالت کرده و به رشد ارگانیسم اسباب بیماری کمک می کند.

۶- پیاده روی های کوتاه در فضای آزاد، درست پس از آنکه تب تمام شده است با پوشش مناسب به ارتقای بازگشت قدرت و احساس سلامتی کمک خواهد کرد.

۷- استفاده از چای های گیاهی خاصی می تواند خوشایند و به طور مناسبی مفید و بی ضرر بوده و عوارض جانبی داروهای قوی را نداشته باشد.

۸- کنار بستر بیمار از بخار آب استفاده کنید و بخور دادن هم مفید خواهد بود.

۹- شربت سرفه عسل- اوکالیپتوس (چند قطره روغن اوکالیپتوس در یک فنجان عسل،) در صورت احتیاج.

۳. اقدامات احتیاطی: تب بالا و طولانی که طی ۳۶ تا ۴۸ ساعت بهتر نشود، علایم مضاعف و ضعف، خلط همراه با خون، نفس کم آوردن یا سینه پهلو همه از نشانه های جدی بیماری بوده و نیاز به مداخله ی سریع پزشک دارند.

س. برونشیت مزمن

۱. شرح: سرفه به مدت طولانی که بیش از دو هفته طول بکشد. تب معمولا قالب اغماض وبا درجه ی پایین است. عوارض جانبی دیگر مانند آسم، حساسیت یا سیگار کشیدن هم وجود دارد. از آنجا که سرفه ی مزمن منشا نامشخص دارد و ممکن است به علتی از برونشیت به وجود آمده باشد. مانند آمفیزم (اتساع مجاری ریه در اثر تراکم هوا) یا سل یا سرطان ریه، تمام بیماران در وهله ی اول باید توسط پزشک به دقت معاینه شوند. بعد از این کار، با اجازه

پزشک اقدامات زیر می توانند مورد استفاده قرار گیرد.

۲. درمان

الف) برنامه ی مشابه مورد برونشیت حاد پیش رو بگیرید، البته به طور ملایم تر و برنامه ی آب درمان را هم به دفعات معدود تری انجام می دهید.

برنامه ی ایجاد مقاومت عمومی:

۱- برنامه ی غذایی ساده و پر ارزش.

۲- از قرار گرفتن در معرض سرما یا رطوبت اجتناب کنید.

۳- دست ها و پاها را خوب بپوشانید.

۴- در فضای آزاد- خارج از خانه - وقت بگذرانید.

ش. ضعف ریه

مواظبت از بیماری که به مدت طولانی مریض بوده و ناتوان و ضعیف است مشکلات خاصی را به وجود می آورد. که کاملاً معلوم نیستند. یکی از این مشکلات ضعف قسمت عمده ای از ریه است. چنین ضعفی توانایی تنفس را کاهش داده و در نتیجه موجبات عفونت را فراهم می کند.

فهم مکانیزم بیماری بسیار مفید است. بیمار بستری ممکن است سرماخوردگی بگیرد یا تحت شرایط دیگر در وضعیتی قرار گیرد که اخلاط در نایژه های او جمع شود. به خاطر ضعف و ناتوانی، بیمار ممکن است قدرت یا اراده ی کافی برای با سرفه بالا آوردن این اخلاط را نداشته باشد. احتمال تجمع اخلاط در نایژه ها و ایجاد انسداد وجود دارد. پس از این اتفاق آن قسمت از ریه که به وسیله این نایژه ها هوا رسانی می شود به طور کامل بسته شده و هوا در آن قسمت حبس می شود. هوا محبوس در این قسمت ریه دائماً به وسیله ی خون جذب شده و این قسمت از ریه ضعیف می شود. اگر بافت بزرگی از ریه

درگیر باشد، نفس کشیدن دشوار می گردد. البته موقعیت وخیم تر زمانی است که بافت ریه ی ضعیف آمادگی پذیرش عفونت و احتمالاً ذات الریه را خواهد داشت.

پس اگر اقداماتی برای برداشتن قسمت مسدود انجام شود، از ضعف ریه جلوگیری خواهد شد. این کار هم می تواند با اجبار بیمار به حرکت دادن سینه با سرفه بر اثر سرمای ناگهانی و هم با فشار بر سینه برای ایجاد سرفه انجام شود. می توان به بیمار ابزاری داد تا در آن بدمد. گذاشتن حوله ی گرم روی سینه و بلافاصله گذاشتن پارچه ی سرد ممکن است موثر واقع شود.

ک. آنفولانزا

۱. شرح: بیماری ویروسی که به عنوان آنفولانزا شناخته می شود معمولاً در حالت همه گیر ظاهر می شود که در نتیجه تشخیص را آسان تر می کند. با علایم شبیه یک سرماخوردگی معمولی البته با درجه تب بالاتر، نزدیک ۱۰۳ تا ۱۰۴ درجه فارنهایت (۴۰ درجه سانتی گراد) ظاهر می شود که در بزرگسالان همراه با ضعف است. یک علامت اختصاصی این بیماری درد شدید کل بدن است. گونه های مشخص ویروسی خاص مانند آنفولانزای آسیایی یا هنگ کنگی، ممکن است علایم دیگری که مخصوص گونه ی خودشان هست بروز دارند، علایم بیماری اصولاً محدود به حدوداً یک هفته هستند ولی اغلب با یک عده علایم آزاردهنده ی مداوم و ضعف طولانی مدت دنبال می شوند.

۲. درمان:

الف) انجام تمام اقدامات عمومی (برونشیت حاد را ببینید) با تاکید بر بستری شدن.

ب) آب درمانی (یک یا دو مورد که دو تا چهار بار در روز انجام شود):

۱- حمام بخار در خانه همراه با پاشویه ی آب داغ و گذاشتن پارچه سرد روی سر تا موجب تعریق شدید شود. سپس فرد را در پتو بپیچده و فورا در بستر بخوابانید. لیموناد داغ به مقدار زیاد مورد استفاده قرار گیرد. نکته: بعد از تعریق شدید، دمای بدن معمولاً ۱ تا ۲ درجه فارنهایت (۰/۵ تا ۱ درجه سانتیگراد) پایین می آید.

۲- غوطه ور شدن در آب داغ همراه با مالش سرد با دستکش و حوله ی سرد دوباره در روز.

۳- مصرف متناهی آب.

۴- خود را گرم نگه داشت و در رختخواب استراحت کنید.

۵- پیچیدن در پتوی گرم.

۶- گذاشتن حوله ی گرم روی سینه، مالش سرد با دستکش و یا پاشویه ی آب داغ به خاطر سرفه.

۳. اقدامات احتیاطی: باید همانند مورد سرماخوردگی معمولی انجام شود با در نظر گرفتن اینکه تب در آنفولانزا درجه ی بالاتری دارد و در ابتدای بیماری چاییدن بسیار شایع است. دوره ی نقاهت بیشتر طول خواهد کشید. بیمار تا ۲۴ ساعت پس از آنکه دمای طبیعی بدنش را بازیافته، نباید کنار دیگران بیاید.

اختلالات گوارشی

الف) سوء هاضمه

۱. علایم مشکل معمولاً بعد از غذاخوردن ظاهر می شوند. آروغ زدن، احساس سوزش در اپیگاستریوم، نفخ و سوء هاضمه غالباً به علت تنش عصبی و یا به علت عادات غذایی نادرست مانند زیاد خوردن، تند غذاخوردن، غذاخوردن بین وعده های غذایی، استفاده از انواع و ترکیبات بد غذایی و ادویه بیش از حد، به وجود می آید. سوء هاضمه بر اثر مصرف قهوه، چای، سیگار کشیدن یا استفاده از الکل هم به وجود آمده یا تشدید می شود.

۲. درمان:

از غذاهای تند، چرب، سرخ کردنی و سنگین بپرهیزید. در اوقات معین و با فاصله گذاری حداقل پنج ساعت غذا صرف کنید. از خوردن شام سنگین و هر نوع غذایی که می دانید مناسب نیست، اجتناب کنید. در یک وعده ی غذایی از انواع مختلفی غذا استفاده نکنید.

ب) قهوه، چای و دیگر نوشیدنی های کافئین دار، هم چنین مشروبات الکلی و دخانیات را کنار بگذارید.

ج) ورزش های آرامش بخش خارج از خانه مانند پیاده روی یا باغبانی را انجام دهید.

د) درصورت نیاز از ۲ قرص ذغال برای مقابله با درد و هنگام صرف غذا از زیتون رسیده استفاده کنید.

هـ) مقدار زیادی آب میان وعده های غذایی - ونه همراه با آنها - بنوشید. جوشانده سنبله الطیف و نارون هم احتمالاً مفید است.

و) آب درمانی:

۱- قرار دادن حوله ی گرم بر قسمت بالایی شکم.
۲- حمام در وان آب ولرم هنگام خواب.
۳- به پیشنهاد های مندرج در بخش تنش عصبی عمل کنید.

۳. اقدامات احتیاطی: چون این علایم ممکن است شبیه علایم سرطان روده بزرگ یا دیگر بیماری های بدخیم باشد، در صورت طولانی شدن یا تکرار بروز آنها، مراقبت پزشکی مانند عکس برداری و دیگر معاینات لازم است.

ب. اسهال

۱. شرح: اسهال نشانه ی بسیاری از بیماری های روده ی بزرگ است و غالباً همراه با عفونت ویروسی، تغذیه ی نامناسب یا مسمومیت غذایی ظاهر می شود. مسمومیت موجب حالت تهوع ناگهانی، استفراغ و پس از چند ساعت اسهال خواهد شد که به علت آلودگی غذا با میکروب استافیلوکوک به وجود آمده است. در نتیجه سمی تولید می شود که این علایم را به بار می آورد. اسهال که معمولاً خفیف و محدود است، گاهی ناتوان کننده هم می شود.

۲. درمان:

الف) رژیم غذایی خود را به موز، سیب زمینی، برنج، سیب و شیر جوشیده محدود کنید. در مرحله ی حد بیماری از غذاهای سخت و روان کننده مسهل بپرهیزید.

ب) در نوع حاد؛ استراحت در تختخواب مفید است.

ج) گذاشتن بسته ی یخ به قسمت زیر شکم سودمند خواهد بود.

د) قرص ذغال به میزان یک تا ۱۲ عدد هر چهار ساعت هنگام کنترل اسهال استفاده شود.

هـ) یک قاشق سر پر عصاره‌ی فرنوب که در یک لیوان شیر حل شده باشد سه بار در روز مورد استفاده قرار گیرد.

۳. اقدامات احتیاطی: تب نشان دهنده‌ی ۱) عفونت ناشی از باکتری مانند سالمونلا، ۲) آماس و اگراهه ۳) دیگر اختلالات جدی، است. اسهال می تواند همراه با قولنج باشد که در انواع خوش خیم زود بهبود می یابد.

مواظب هر نوع درد شدید و طولانی، اسهال متناوب و موارد که طی ۲۴ ساعت اتمام نمی یابند باشید. سپس از پزشک کمک بگیرید.

ج. یبوست

۱. شرح: یبوست ساده بر اثر مصرف بیش از حد غذاهای پرورده که حجم کمی داشته و موادی مانند سبوس در آنها وجود ندارد. به خاطر عدم ورزش کردن، مصرف ناکافی آب، استفاده از داروهای یبوست زا و همین طور عدم قضای حاجت به وجود می آید.

۲. درمان:

الف) از غذاهای طبیعی و پرحجم آزادانه استفاده کنید، مانند آلو، انجیر خشک، پرتقال، سیب سبزیجات خام، نان گندم کامل و غلات، از مصرف شیر هم بپرهیزید.

ب) از مصرف قند پالیده، نشاسته و غذاهای چرب و سنگین اجتناب کرده و مقدار کمی دانه های روغنی بخورید.

ج) حداقل هشت لیوان آب در روز بیاشامید: دو لیوان هنگام برخاستن دو لیوان بین صبحانه و ناهار، دو لیوان بین ناهار و شام و دو لیوان قبل از خواب

د) در هر وعده غذایی از زیتون رسیده استفاده کنید.

ه) ورزش در فضای آزاد و استراحت کافی داشته باشید.

ز) نوشیدن چای تخم بزرگ در طول شب و یک لیوان آب داغ و آب آلو پس از بیدار شدن مفید است.

ک. تمرینات تنفس عمیق

ل) آب درمانی:

۱- حوله ی گرم و مالش سرد روی شکم

۲- تنقیه تدریجی در صورت نیاز - بدین صورت که هر روز کمتر خنک تر شود.

۳. اقدامات احتیاطی: هر نوع تغییر ناگهانی در عادات دفع، علامت خطر بوده و باید از نظر پزشکی گردد. در غیر این صورت اقدامات عمومی را انجام دهید.

د. حالت تهوع و استفراغ

۱. شرح: تنها انواع تهوع و استفراغ که باید در خانه معالجه شوند عبارتند از ۱) نوع حاد که به خاطر عفونت ویروسی به وجود آمده است.(آنفولانزای روده‌ای).

۲) دل درد ساده که به خاطر تغذیه ی نادرست یا مسمومیت غذایی حاصل شده است.

۳) تهوع و استفراغی که مربوط به سر درد های میگرنی است. نوع اول معمولاً واگیر دار است و همراه با علایم تنفسی می باشد . انواع دیگر به وسیله ی سابقه‌شان از قبل شناسایی می شوند.

۲. درمان:

الف) استراحت در بسته

ب) هیچ نوع غذایی از طریق دهان خورده نشود تا زمانی که استفراغ تمام شده است. سپس شروع به جرعه جرعه نوشیدن از چای نعناع بکنید. نوشیدن

آب همراه با یخ معمولاً در کودکان و بزرگسالان موثر است.

ج) در هر ۲ الی ۳ ساعت از قرص ذغال استفاده نمایید.

د) شوربای داغ و آبمیوه بنوشید، غذای سبک و زیتون رسیده میل کنید.

ه) آب درمانی

۱- روی قسمت فوقانی شکم کیسه ی یخ بگذارید.

۲- بعضی، با قرار دادن حوله ی داغ روی شکم تا حدی موفق بوده اند.

۳. احتیاط: حالت تهوع و استفراغ می تواند علامت هر نوع بیماری و خیم اندامهای داخلی باشد. در نتیجه هنگامی که بیماری فورا پایان نمی پذیرد یا بازگشت می کند، باید سریعا به پزشک مراجعه شود.

استفراغ به هر علتی، حتی علت روانی اگر ادامه پیدا کند ممکن است در هر سنی منجر به از دست دادن آب بدن شود. اقدامات عمومی را رعایت کنید.

بیماری های مختلف

الف. ورم ملتحمه چشم

۱. شرح: التهاب یا عفونت داخلی پلک ها یا سطح عنبیه که به وسیله ی ویروس یا باکتری به وجود می آید . این بیماری سرخی، بزرگ شدن و خون آماس شدن چشم ها (چشم خون گرفته) ، با اندکی سوزش و آزار و غالباً تراوشاتی که موجب چسبندگی پلک ها پس از خواب می شود، ایجاد می کند.

۲. درمان:

الف) از خوردن شیرینی و قند اجتناب کنید.

ب) معالجات موضعی:

۱- شستشوی چشم با ذغال:۱ قاشق چایخوری نمک به یک پیمانه آب جوش اضافه کنید.

۲- شستشوی چشم با ذغال: ا یا ۲ قاشق چایخوری زغال به یک پیمانه آب جوش اضافه کنید . بگذارید نشست کندو از مایع برای خشک کردن قسمت فوقانی چشم استفاده کند.

۳- شب ها از ضماد ذغال استفاده کنید.(در استفاده از ذغال برای چشم کتاب پیام های گزیده، ص۸۶را ببینید)

۴- کمپرس سرد و گرم.

۳. اقدامات احتیاطی: بیشتر این بیماری ها مسری هستند. از مردم دوری کنید . اگر هیچ نوع بهبودی طی ۲۴ ساعت حاصل نشد، متخصص چشمم را ببینید. درد قابل ملاحظه، تألم حدقه ی چشم تحت فشار، دو بینی و دیگر اختلالات بینایی همه علایم خطری هستند که می توانند نشان دهنده ی

مشکلات عمیق تر مانند بیماری های عنبیه یا حتی مرض آب سیاه باشند.

ب. قاعدگی دردناک

۱. شرح: دردهای قاعدگی اولیه در نیم قرن گذشته توسط بعضی زنان به عنوان "نفرین" و توسط پزشکان متخصص زنان به عنوان " معما " نامگذاری شده است. طی زمان های مختلف علل این مشکل به دلایل روانی، غذایی، عاطفی، محیطی و هورمونی نسبت داده شده است.

کاملاً معلوم است زن جوانی که دردهای شدید قاعدگی تا حد عاجز شدن دارد، قادر است تا به شیوه ی طبیعی فرزند خود را به دنیا بیاورد که آشکار کننده ی این است که درد زایمان کم ترین رنج و عذاب را در مقایسه با دردهای قاعدگی او دارد. این نشان دهنده ی آستانه ی درد بالای اوست که به خاطر دردهای قاعدگی شدید آن را به دست آورده است.

درحال حاضر بهترین نظریه، نظریه ی هورمونی است. که بر اساس آن ثابت شده است در اغلب موارد استفاده ی مداوم قرص های ضد بارداری یعنی به حداقل رساندن دردهای قاعدگی چون سطح ثابت استروژن و پروژسترون داده شده موجب جلوگیری از تخمک گذاری می شود.

«سر ویلیام اسلر» در یکی از سخنرانی هایش گفته است، " دردهای قاعدگی اشک های یک زهدان مایوس است. " بدین معنا که کل عمل قاعدگی به منظور ایجاد حاملگی انجام می شود و هنگامی که این اتفاق نمی افتد، محلی که داخل رحم برای جایگزینی بارداری آماده شده است باید جدا شود. این کار به دو راه صورت می گیرد:

۱) تکه تکه جدا شدن مانند آب شدن یخ و تراوش از طریق دهانه ی کوچک رحم که دردی به همراه ندارد.

۲) درافتادگی مَهبل که موجب مسدود شدن ورودی قیفی شکل منتهی به دهانه ی رحم می‌شود، زن باید لخته را از میان دهانه‌ی رحم عبور دهد که موجب کشش عضلات رحم و حالت تهوع می‌شود.

به طور کلی هر نوع ورزش مداوم که گردش خون را تحریک کند، قاعدگی دردناک را از بین می برد. علاوه بر این رژیم غذایی که حاوی مقادیر زیادی "دانه‌های روغنی" باشد (کتاب پیدایش ۱:۲۹و ۱:۲۸) مواد خام برای تولید هورمون ها را فراهم می کند و در عوض از جایگزینی تخمک نابالغ که دردناک است جلوگیری خواهد کرد.

اختصاص دادن زمان کافی و منظم به خواب و استراحت هم بسیار مهم است. چون خستگی زیاد معمولا احتناق عمومی را به دنبال دارد و احتناق قبل از قاعدگی را افزایش می دهد، موجب درد بیشتر خواهد بود.

در این مورد لباس هم مهم است. اگر پاها در هوای سرد درست پوشانده نشود یا اصلاً پوششی نداشته باشند، از نظر روانی، گرفتگی لگن افزایش یافته و موجب افزایش درد خواهد شد.

۲. درمان:

الف) خود را گرم نگاه دارید.

ب) پاشویه ی آب داغ.

ج) حمام در وان داغ.

د) قرار دادن حوله ی گرم (در ناحیه کمر و لگن خاصره).

ه) تمرینات ورزشی قاعدگی دردناک.

هدف ورزش، کشیدن بند رباطهای کوتاه شده‌ی موجود بین قسمت پایینی پشت و بخش های قدامی لگن خاصره و پاها است. بند رباطهای کوتاه شده

ممکن است موجب انحنای بیش از حد لگن خاصره و برخورد و رنجش اعصاب جلدی نزدیک به آنها گردد.

ورزش باید در یک دوره ی زمانی پس از پایان درد، ادامه پیدا کند. تمرین باید سه بار در روز و سه بار در هر طرف انجام شود.

و) طریقه ی انجام تمرینات:

۱- در وضعیت مناسبی بایستید، قسمت چپ بدن از آرنج خم شده و با دیوار فاصله داشته باشد پاها به هم چسبیده بازو چپ و کف دست بر خلاف دیوار، آرنج بالا، کف دست راست روی قسمت خلفی سرین قرار گیرد.

۲- عضلات شکمی و پشتی را تا جلو و به طور مورب به طرف دیوار بفشارید این عمل را با کمک فشار دست انجام دهید.

۴- در همین حالت بمانید.

۵- به آرامی به وضعیت آغازین باز گردید و کشش را دو بار دیگر انجام دهید.

۶- کشش را سه بار در جهت مخالف انجام دهید.

ز) به خاطر داشته باشید:

۱- عضلات شکم و پشت را به شدت منقبض کنید

۲- زانو ها را دور از هم نگاه دارید.

۳- شانه ها و آرنج را با زاویه ی صحیح از دیوار نگاه دارید و باز و هم در ارتفاع شانه باشد.

۴- کتف ها را در حالت سکون و در راستای پاها قرار دهید.

۵- آرنج را در راستای دیوار نگاه داشته و از خم کردن بدن بپرهیزید.

۶- از تماس بدن با دیوار جلوگیری کنید.

۷- سرین را به طور مورب تا حد امکان به طرف جلو بکشید.

ج. فلبوترومبیس. (لخته ی وریدی)

۱. مراقبت از فرد بستری ناتوان مشکلات خاصی را به وجود می آورد که کاملاً روشن نیستند. یکی از این مشکلات لخته شدن خون در پاها است. تمایل بیمار به دراز کشیدن بدون حرکت موجب کم کاری گردش خون می شود. جریان خون در رگ ها به وسیله ی حرکت انگیخته می شود. علاوه بر این، فشار مداوم بر رگ های پا، به خصوص رگ های قسمت پشت پایین پا وجود دارد. این امر نشان دهنده ی گردش خون هم هست. این عوامل علاوه بر شرایط عمومی بیمار، امکان لخته شدن را فراهم می کند. چون التهابی وجود ندارد، تختهها محکم به هم نمی چسبد. لخته ممکن است تا چند اینچ هم رشد پیدا کند. هنگامی که چنین لخته ای وجود دارد، بیماری فلبوترومبسیس (در مقابل ترومبوفلبیستس که همراه با التهاب است) خوانده می شود. این لخته می تواند به راحتی رها شده و از طریق شاهرگ های طرف راست به قلب و سپس به ریهها برسد. که البته در آنجا پس از مواجهه با مویرگی های شش ها متوقف خواهد شد. با این فرآیند انسداد عروق ریوی گفته می شود. انسداد عروق ریوی به طور شایع هنگامی اتفاق می افتد که بیمار در بیمارستان بستری است و پس از ترک آنجا جان می سپارد.

تنها درمان این بیماری، پیشگیری است، از ایجاد لخته می توان جلوگیری کرد اگر پاها مکرراً به وسیله ی خود بیمار یا دیگری حرکت داده شوند. حتی اگر از بیمار بخواهیم که عضلات پشت پایش را به طور متناوب منقبض کند مفید خواهد بود. علاوه بر این آب درمانی و ماساژ به پیشگیری از ایجاد لخته کمک خواهد کرد.

فرد بستری ناتوان مبتلا به بیماری مزمن
در خطر ابتلا به:
۱. لخته ی وردی.
۲. اختلالات پیوند مفاصل.
۳. ذات الریه.
۴. زخم بستر است.

د. تب

۱. شرح: تب معمولاً علامت بیماری و نه خود بیماری است. هر چند کودکان کوچک ممکن است دچار تب های بالای ۱۰۴ تا ۱۰۵ درجه بشوند که سریعاً آشکارا بدون حضور دیگر علایم اتفاق می افتد. این گونه تب ها تقریباً همیشه به علت ویروس های تنفسی مختلف ایجاد شده و مستقل هستند. کودک اغلب اوقات به همان سرعت که بیمار شده، بهبود می یابد. معالجه ی سریع دوره ی بیماری را کوتاه خواهد کرد، بهبود علایم را به همراه داشته و از بروز عوارض جلوگیری خواهد نمود.

۳. درمان:

الف) حمام با آب داغ (حدود ۱۰ دقیقه) با دمای ۱۰۰ تا ۱۲۰ درجه فارنهایت که یک یا دو بار در روز انجام شده و پس از آن بیمار به بستر برود.

ب) پاشویه ی آب داغ، کمپرس سرد روی سر.

ج) قرار دادن پارچه ی خیس ولرم.

د) تصفیه ی آب نمک سرد. توجه: از آب شیر استفاده نکنید.

ه) وعده های غذایی سبک، استفاده از مقدار زیادی آب و لیموناد گرم یا خنک (نه سرد).

و) از سر و صدا، هیجان و ملاقات کننده ها بپرهیزید.

۳. اقدامات احتیاطی: اگر کودک تشنج بگیرد، همزمان با انجام معالجات بالا، پزشک را خبر کنید. در صورتی که تب پایین نیاید یا بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد یا علایم دیگر گسترش یابد، با پزشک مشورت کنید.

لیست آثار کلام شیدا:

- آگاهی و موفقیت؛
اثر: رمز ساسون، ترجمه: کلام شیدا.
- گذرنامه سیاره زمین؛
اثر: سوامی دواناندا، ترجمه: کلام شیدا.
- یومی هو، طب پیش درمان -چاپ دوم-؛
اثر: جواهر باقری.
- یوگا ذهن بدن؛
کاری از مرکز شیواناندا، ترجمه: مریم باقرلباف به اهتمام منوچهر البرزی.
- دایره‌المعارف‌یوگا-چاپ دوم-؛
اثر: رضا مهاجر گنجه‌ای.
- اصول بنیادین تای چی چوان؛
اثر: استوارت مک فارلین، ترجمه: مرضیه ذاکری و منوچهر البرزی.
- کار کردن (براساس تعلیمات گرجیف) -چاپ دوم-؛
اثر: جیمز وستلی، ترجمه: مجید آصفی.
- عرفان و خودشناسی -چاپ دوم-؛
اثر: کریشنامورتی، ترجمه: مجید آصفی.
- آغاز و انجام؛
اثر: کریشنامورتی، ترجمه: مجید آصفی.
- دائو شیوه آبگونه؛
اثر: آلن واتس، ترجمه: مجید آصفی.
- هنر شناخت ناشناخته ها؛
اثر: آلن واتس، ترجمه: مجید آصفی.
- پیشگویی آسمانی؛
اثر: جیمز ردفیلد، ترجمه: محسن خاتمی.

- پهنهٔ اندیشه؛
شاعر: حسین پائیزی.
- خرد بودایی-چاپ دوم-؛
اثر: ریچارد و دایانا ست روت، ترجمه: محسن خاتمی.
- مراقبه نشستن در لحظه-چاپ دوم-؛
اثر: ژوزف گلداشتاین، ترجمه: هوتن فرزادپور.
- بیایید ای مردم جهان؛
اثر:اس.ان. گویانکا، ترجمه: محسن خاتمی.
- برکهٔ شفاء -چاپ سوم-؛
تألیف و گردآوری: نسرین بهادرانی و پیام رهنمای منفرد.
- گیاه، کودک دانشمند؛
تألیف: کریستوفر برد، پیتر تامپکینز. ترجمه: ح.گلپرور.
- گورو نانک؛
تألیف: سوامی ساتوانانداً، ترجمه: کلام شیدا.
- مجموعه داستان بی‌سیاست؛
اثر: شاهین تهرانی.
- دیابت به زبان ساده؛
کاری از: انیستیتوی ملی دیابت آمریکا، ترجمه: فرید کاوه.
- درسهایی برای زندگی؛
اثر: سیلویا براون، ترجمه: رضا و آرزو.
- آگاهی و خلاقیت؛
اثر : رمز ساسون، ترجمه: رضا و آرزو.
- شیاتسو؛
اثر: کریس جرمی، ترجمه: محمدعلی کزمکار.
- علم جدید حیات(نظریه علل شکل پذیری)؛
اثر: پروفسور شلدریک، مترجم: مجید آصفی.
- خدا برای همه (تعلیمات پارام هانسا یوگاناندا)؛
اثر: جی.دانلد والترز، مترجم: رضا و آرزو.

- نکات معنوی برای صبحانه بهار
اثر: هیوپرتر- مترجم: رضا وآرزو
- نکات معنوی برای صبحانه تابستان
اثر: هیوپرتر- مترجم: رضا وآرزو
- نکات معنوی برای صبحانه پاییز
اثر: هیوپرتر- مترجم: رضا وآرزو
- نکات معنوی برای صبحانه زمستان
اثر: هیوپرتر- مترجم: رضا وآرزو
- عجایب شش گانه
اثر: پی دی اسپنسکی مترجم: مجیدآصفی
- مطالعه رویاها و هیپنوتیزم
اثر: پی دی اسپنسکی مترجم: مجیدآصفی
- در محضر استاد
اثر: کریشنا مورتی مترجم: مجید آصفی
- سایه های بی صدا
تالیف : بنفشه میرسعیدی
- هومیو پاتی
اثر : جورج ویتولکاس مترجم: دکتر کامران جلالی
- کدبانوی خانه پزشک خانواده
تالیف : معصومه فکوریان

دی. ان. ای

ارتباطات

(چگونگی دستیابی به روابط مطلوب)

دکترگری اسمالی

دکترگرگ اسمالی+ مایکل اسمالی + دکتر رابرت اس. پل

مترجم: آزیتا وجدان پرست

ماساژ
نوزاد و کودک

کتابی جدید از ماساژ نوزاد وکودک

اثر:

رابرت توپورک

مترجم : نسرین بهادرانی

انتشارات کلام شیدا

راهنمای رفتار با کودک

«راهنمایی رفتار با کودک و نکاتی ضروری برای پدرها و مادرها»

نویسنده: سو رافی

مترجم : نسرین بهادرانی

انتشارات کلام شیدا

باشکوه زیستن

شورواشتیاق درونتان را دریابید تا یک زندگی
شگفت انگیز را تجربه کنید

اثر : پام گروت

مترجمین :

آزیتا وجدان پرست

رویا مجیدی

انتشارات کلام شیدا

تصویر ابو عبد الرحمن الكردي

چرا همیشه برای درمان باید به
قفسه داروهایمان مراجعه کنیم ؟

آیا می دانید آبی که می آشامید قادر است سلامت و زندگی شما را بهبود بخشد ؟ آب درمانی روشی بسیار ساده و قابل دسترس برای مداوای بیماری های شایع ماست .اگر با دقت به خود نگاه کنیم ؛ در می یابیم که آب نقش بسیار مهمی را در زندگی ما ایفا می کند ؛ پس اگر به دنبال یک نیروی شفا بخش می گردیم که در سطح جسمی و حتی بالاتر از آن کارآمد باشد ؛ مطمئناً آب درمانی یکی از انتخاب های ماست

ISBN:978-964-8447-51-4
9 789648 447514